

Утверждено
Приказом № 86 от 14.05.2026г



**Режим двигательной активности
(пребывания ребенка в МБДОУ «Детский сад № 25» в течение 12 часов)
Теплый период**

№	Содержание	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
1. Совместная деятельность взрослого и детей			
1.1	Утренняя гимнастика (на воздухе ежедневно)	1 мл.гр. – 5 мин. 2 мл.гр. – 7 мин. Ср.гр. – 8 мин.	Ст.гр – 10 мин. Под.гр.- 12 мин
1.2	Занятия по физической культуре (3 раза в неделю) на спортивной площадке	1 мл.гр. – 10мин. 2 мл.гр. – 15 мин. Ср.гр. – 20 мин.	Ст.гр – 25 мин. Под.гр. – 30 мин
1.3	Физкультурный досуг (2 раза в месяц) на воздухе	10-20 мин.	25-30 мин.
1.4	Подвижные и спортивные игры на прогулке	15 мин.	25 мин.
1.5	Упражнения после сна (гимнастика)	5-8 мин.	10-12 мин.
1.6	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений в течение дня на воздухе	5 мин.	10 мин.
1.7	Музыкальные игры на прогулке	10 мин.	15 мин.
1.9	«Туристические» походы, экскурсии по территории ДОУ (2 раза в месяц)	20 мин.	35 мин.
ВСЕГО		1 час 4 минут.	1 час 45 мин.
2. Самостоятельная деятельность детей			
2.1	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40 мин.	60 мин.
2.2	Самостоятельная активность на прогулке в течение дня	90 мин.	120 мин.
ВСЕГО		130 мин.	180 мин.
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		3 часа 24 мин.	4 часа 45 мин.