

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ НА ЛЕТО 2026 ГОДА

Форма работы	2-4года	5-7 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 7-10 минут
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
3. Музыкально-ритмические движения	В музыкально – художественной деятельности 5-6 минут	В музыкально – художественной деятельности 10-12 минут
4. Организованная детская деятельность (3 раза в неделю на свежем воздухе)	15 минут	25 минут
5. Ежедневное купание в бассейне при жаркой погоде	6 минут	8 минут
6. Подвижные игры на дневной и вечерней прогулке: <ul style="list-style-type: none"> • сюжетные • бессюжетные • игры-забавы • соревнования • эстафеты • аттракционы 	15-17 минут	20-25 минут
7. Спортивные упражнения: велосипед, самокат	Ежедневно 5-6 минут по подгруппам	Ежедневно по подгруппам по 15-20 минут
8. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • прыжки • метание • лазание • бег 	Ежедневно по подгруппам 4-6 минут	Ежедневно по подгруппам 7-8 минут
9. Спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> • футбол • бадминтон • городки 		Еженедельно по 5-8 минут по подгруппам
10. Гимнастика после сна (ежедневная)	3-4 минуты	5-7 минут
11. Артикуляционная, пальчиковая, логоритмическая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитателя 3-5 минут	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитателя 8 минут
12. Спортивный праздник	15-20 минут	45-50 минут
13. Физкультурные развлечения (2 раза в месяц)	15-20 минут	25-35 минут
14. Самостоятельная двигательная деятельность проводится ежедневно под руководством воспитателя	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей
Объем двиг. активности в организованных формах за: <ul style="list-style-type: none"> • день • неделю 	1 час 31 минут 6 часов 58 мин.	1 час 50 минут 9 часов 10 минут