УТВЕРЖДАЮ _____
Заведующий МБДОУ № 303 И.М. Мурзакаева

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
на 2026-2027 учебный год

№	Виды занятий	Особенности организации
1.	Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале.длительность 5-8 /10-12 минут.
1.2.	Физкультминутки.	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность: 1мл. и 2мл. – 1-2мин ср.,ст.,подг. - 2-3 мин.
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно во время прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность: Мл.гр – 10-15мин., ср.гр.- 20-25мин., Ст.гр -25мин., подг.гр. – 30мин.
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность: 1мл.и 2мл.гр.– 5 – 7мин., ср.гр.– 7-10мин. Ст. и подг. гр – 12 – 15 мин.
1.5.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	По мере пробуждения и подъема. Длительность: не более 5мин. в 1мл и 2мл.гр., не более 7 мин. в ср.гр., не более 10 мин в ст. и подг.гр.
2.	Организованная образовательная деятельность	
2.1.	По физической культуре.	2 раза в неделю подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей в зале и 1 раз на свежем воздухе. Длительность: 1мл.гр. – 10мин., 2мл.гр. – 15мин., ср.гр. – 20мин., ст. и подг.гр. –25-30мин.
3.	Самостоятельная деятельность	
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей).
4.	Физкультурно – массовая деятельность.	
4.1.	Физкультурный досуг.	1 раз в месяц совместно со сверстниками 1-2х групп: 2мл. и ср. - 10-15 мин., старш. И подг. гр. - 20-30 минут.
4.2.	Физкультурно – спортивные праздники на открытом воздухе.	2 раза в год внутри д/с или совместно со сверстниками соседнего ДОУ. Длительность – 30 минут.
5.	Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи.	
5.1.	Домашние задания.	Определяются воспитателями.
5.2.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещение открытых занятий.