

УТВЕРЖДЕН
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 233»
от 01.09.2025 года № 1-од

**Режим двигательной активности
МБДОУ «Детский сад № 233»
на осенне-зимний период 2025-2026 учебного года**

Мероприятие	Группа	Время проведения	Продолжительность мероприятия	Место проведения	
Утренняя гимнастика	II гр. ран.возр.№ 4 I мл. группа № 1 I мл. группа № 2 II мл. группа № 5 I мл. группа № 7 ср. группа № 6 ст. группа № 10 подг. группа № 9	Ежедневно			
		7.45	3-5 мин.	Группа	
		7.45	3-5 мин.	Группа	
		7.45	3-5 мин.	Группа	
		7.50	5 мин.	Группа	
		7.50	5 мин.	группа	
		7.40	5-7 мин.	Муз.зал	
		7.50	9-10 мин.	Физк.зал	
		7.50	10 мин.	Муз.зал	
Занятия физической культурой	II гр. ран.возр.№ 4	вторник	9.10	10 мин.	Физкультурная площадка / Физкультурный зал / Группа
		четверг	9.10	10 мин.	
	I мл. группа № 1	среда	9.10	10 мин.	
		пятница	9.10	10 мин.	
	I мл. группа № 2	вторник	9.10	10 мин.	
		четверг	9.10	10 мин.	
	II мл. группа № 5	вторник	9.00	15 минут	
		среда	10.10	15 минут	
		пятница	9.00	15 минут	
	II мл. группа № 7	понедельник	9.25	15 минут	
		среда	9.00	15 минут	
		четверг	10.10	15 минут	
	ср. группа № 6	вторник	9.30	20 минут	
		четверг	11.00	20 минут	
		пятница	9.30	20 минут	

	ст. группа № 10	понедельник 9.35 среда 9.35 пятница 11.20	25 минут 25 минут 25 минут	
	подг. группа № 9	понедельник 10.20 вторник 11.30 четверг 10.20	30 минут 30 минут 30 минут	
Музыкальная деятельность	II гр. ран.возр. № 4	среда 9.10 пятница 9.10	10 мин. 10 мин.	Музыкальный зал
	I мл. группа № 1	вторник 8.50 четверг 8.50	10 мин. 10 мин.	
	I мл. группа № 2	среда 9.10 пятница 9.10	10 минут 10 минут	
	II мл. группа № 5	понедельник 9.00 четверг 9.10	15 минут 15 минут	
	II мл. группа № 7	вторник 9.10 пятница 9.25	15 минут 15 минут	
	ср. группа № 6	понедельник 9.30 среда 9.30	20 минут 20 минут	
	ст. группа № 10	вторник 9.35 четверг 9.35	25 минут 25 минут	
	подг. группа № 9	среда 10.20 пятница 10.20	30 минут 30 минут	
Динамические паузы (физкульт-минутки)	II гр. ран.возр. I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	3 минуты 3 минуты 3 минуты 5 минут 5-7 минут 7 минут	Группа
Подвижные игры средней и малой подвижности	II гр. ран.возр. I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время	5 минут 5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 15 минут	Группа / Улица
Нетрадиционные формы работы с детьми /профилактика отклонений в здоровье/: - упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки - упражнения для глаз - дыхательные	II гр. ран.возр. I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время 2-3 вида гимнастики	5 минут 5 минут 5-7 минут 7-10 минут 10 минут 15 минут	Группа

упражнения - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - психогимнастика, релаксационные упражнения				
Подвижные игры на прогулке	II гр. ран.возр. I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	5 минут 5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 10 минут	Улица / веранда
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	II гр. ран.возр.№ I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время дневной прогулки	5 минут 5 минут 5-10 минут 10 минут 15 минут 15 минут	Улица / веранда
Гимнастика после сна	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно 15.15 15.00 15.00 15.10	5 минут 5-7 минут 8-10 минут 10-15 минут	Группа
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Ежедневно в течение дня		Улица / веранда / группа
Спортивные игры и спортивные упражнения согласно сезона	II мл. группа ср. группа ст. группы подг. группа	1 раз в неделю среда 16.25 четверг 16.25 среда 16.35 пятница 16.40	20 минут 25 минут 30 минут 30 минут	Улица / веранда / группа
Физкультурные досуги	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц	20 минут 25 минут 30 минут 40 минут	Улица / Физкультурный зал
Физкультурные праздники	ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в год	50 минут 60 минут 75 минут	Улица / Физкультурный зал
День здоровья	Все группы	1 раз в квартал		Улица
Неделя здоровья (каникулы)	со II младшей группы	4 раза в год – октябрь, декабрь, март, апрель – в период проведения тематических музыкальных утренников		

Целевая прогулка	ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц		Улица
------------------	--	---------------	--	-------