

УТВЕРЖДЕН
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 233»
от 28.05.2026 № 283 ОД

**Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад № 233»
на летний период 2026 года**

Мероприятие	Группа	Время проведения	Продолжи- тельность мероприятия	Место проведения
Утренняя гимнастика	I мл. группа № 1 II мл. группа № 5 ср. группа № 6 смеш. группа № 10 (ст.+подг.)	Ежедневно 7.50 7.50 7.50 8.05	3-5 минут 5 минут 5-7 минут 9-10 минут	Улица / Веранда
Физкультурно-оздоровительная деятельность	I мл. группа № 1 II мл. группа № 5 ср. группа № 6 смеш. группа № 10 (ст.+подг.)	среда 9.10 пятница 9.10 понедельник 9.35 среда 9.35 пятница 9.10 вторник 9.40 четверг 9.40 пятница 9.40 понедельник 10.35 среда 10.35 пятница 10.35	10 минут 10 минут 15 минут 15 минут 15 минут 20 минут 20 минут 20 минут 25 минут 25 минут 25 минут	Физкультурная площадка / Веранда / Участок для прогулок
Музыкально-театрализованная деятельность	I мл. группа № 1 II мл. группа № 5 ср. группа № 6 смеш. группа № 10 (ст.+подг.)	понедельник 9.10 четверг 9.10 вторник 9.10 четверг 9.35 понедельник 9.40 среда 9.40 вторник 10.35 четверг 10.35	10 минут 10 минут 15 минут 15 минут 20 минут 20 минут 25 минут 25 минут	Улица / Веранда
Динамические паузы (физкульт-минутки)	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	3 минуты 3 минуты 5 минут 5-7 минут 7 минут	Улица / Веранда
Подвижные игры средней и малой подвижности	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа ст. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время	5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 15 минут	Улица / Веранда
Нетрадиционные формы работы с детьми /профилактика отклонений в здоровье/:	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время 2-3 вида гимнастики	5 минут 5-7 минут 7-10 минут 10 минут 15 минут	Улица / Веранда / Группа

- упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки - упражнения для глаз - дыхательные упражнения - артикуляцион-ная гимнастика - пальчиковая гимнастика - психо-гимнастика, релаксационные упражнения				
Подвижные игры на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 10 минут	Улица / Веранда
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время дневной прогулки	5 минут 5-10 минут 10 минут 15 минут	Улица / Веранда
Гимнастика после сна	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа	Ежедневно 15.15 15.15 15.00 15.00 15.00	5 минут 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	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группы подг. группа	1 раз в неделю среда 16.10 среда 16.10 вторник 16.00 четверг 16.00 пятница 16.00	15 минут 20 минут 25 минут 30 минут 30 минут	Улица / Веранда
Физкультурные досуги	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц	20 минут 25 минут 30 минут 40 минут	Улица / Физкультурная площадка
Физкультурные праздники	ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в год	50 минут 60 минут 75 минут	Улица / Физкультурная площадка
День здоровья	Все группы	1 раз в квартал		Улица
Целевая прогулка	ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц		Улица