Приложение №4
К приказу № 142 от 13.05.2026г.

Режим двигательной активности детей (тёплый период)

Виды деятельности	Время проведения		Продолжительность в минутах			
	в режиме	в плане	мл.гр.	сред.гр	стар.гр	подгот. гр.
Сюжетная игра	До завтрака	Ежедневно	8 – 10	8 – 10	10	15
	На прогулке	Ежедневно 2раза в день	15 + 15	20 + 20	30 + 30	40 + 40
	До полдника	Ежедневно	8 – 10	8 – 10	15	15
Дидактическая игра	До гимнастики	2 раза в неделю	3 – 5	3 – 5	5	5
	На прогулке	2 раза в неделю	5 – 10	5 – 10	10 – 15	10 – 15
	На вечерней прогулке	2 раза в неделю	5	7	5 – 10	5 – 10
Подвижная игра	До завтрака	Ежедневно по мере возможности	2 – 3	3 – 5	5 – 7	5 – 7
	На прогулке	Ежедневно 2 – 3 раза в день	6 – 8	6 – 8	8 – 10	8 – 10
	На физо	3 раза в неделю	2	3	4	5
Спортивные игры	На прогулке	Ежедневно	5 – 10	5 – 10	10 – 15	10 – 15
Музыкальные игры	Утром, вечером	2 раза в неделю	2	3	4	5
	На прогулке	3 раза в неделю	5	5	5	5
	Развлечения	2 раза в месяц	5	7	10	10
Утренняя гимнастика	До завтрака	Ежедневно	5 – 6	6 – 8	10	12
Физкультурное занятие	-	3 раза в неделю	10 – 15	15 – 20	20 – 25	25 – 30
Индивидуальная работа по физо	На прогулке	Ежедневно	5 – 10	5 – 10	10 – 12	10 – 15
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно	5	5 – 8	10	10 – 12
Спортивный досуг	На прогулке	1 раз в месяц	20	20 – 25	25 – 30	35 – 40
Суммарная двигательная активность в течение дня			1ч. 29мин.	1ч. 41мин.	2ч. 14мин.	2ч. 52мин.
Затрата времени на обязательную двигательную активность в недельном цикле должна составлять:			7ч. 5мин.	8ч. 25мин.	11ч. 10мин.	12ч. 14мин.