

Медвежова Е.Г.
___ августа 2025 г

Режим ежедневной двигательной активности детей
старшей группы Филиала МБДОУ детского сада №5 г. Пензы

Формы работы	Содержание деятельности	Периодичность	Продолжительность в минутах
Физкультурное занятие	Занятие	3 раза в неделю	25
Музыкально - ритмическое занятие	Занятие	2 раза в неделю	25
Физкультурно - оздоровительная работа в течение дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	10
	Малоподвижные игры в групповом помещении	Ежедневно	15
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно	25
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно	2
	Двигательная деятельность в перерывах между занятиями	Ежедневно	3-5
	Индивидуальная работа по физвоспитанию на прогулке	Ежедневно	15
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	25
	Физкультурный праздник	2 раза в год	60
	День здоровья	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно	10-15
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	10-15
Всего в день		1 час 50 мин	
Всего в неделю		9час 10 мин	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад № 5 г. Пензы

Медвежова Е.Г.
___ августа 2025 г

Режим ежедневной двигательной активности детей
подготовительной группы
Филиала МБДОУ детского сада №5 г. Пензы

Формы работы	Содержание деятельности	Периодичность	Продолжительность в минутах
Физкультурное занятие	Занятие	3 раза в неделю	30
Музыкально - ритмическое занятие	Занятие	2 раза в неделю	30
Физкультурно - оздоровительная работа в течение дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	10
	Малоподвижные игры в групповом помещении	Ежедневно	15
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке(утром и вечером)	Ежедневно	30
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно	2
	Двигательная деятельность в перерывах между занятиями	Ежедневно	3-5
	Индивидуальная работа по физвоспитанию на прогулке	Ежедневно	15
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30
	Физкультурный праздник	2 раза в год	60
	День здоровья	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно	10-15
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	10-15
Всего в день		2 час 30 мин	
Всего в неделю		12 час 30 мин	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад № 5 г. Пензы

Медвежова Е.Г.
__ августа 2025

г.

Режим ежедневной двигательной активности детей
средней возрастной группы Филиала МБДОУ детского сада №5 г. Пензы

Формы работы	Содержание деятельности	Периодичность	Продолжительность в минутах
Физкультурное занятие	Занятие	3 раза в неделю	20
Музыкально - ритмическое занятие	Занятие	2 раза в неделю	20
Физкультурно - оздоровительная работа в течение дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	10
	Малоподвижные игры в групповом помещении	Ежедневно	15
	Подвижные игры и упражнения на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно	20
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно	2
	Двигательная деятельность в перерывах между занятиями	Ежедневно	3-5
	Индивидуальная работа по физвоспитанию на прогулке	Ежедневно	15
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20
	Физкультурный праздник	2 раза в год	45
	День здоровья	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно	10-15
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно	10-15
Всего в день		2 час	
Всего в неделю		10 часов	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад № 5 г. Пензы

Медвежова Е.Г.
__ августа 2025 г.

Режим ежедневной двигательной активности детей
младшей возрастной группы Филиала МБДОУ детского сада №5 г. Пензы

Формы работы	Содержание деятельности	Периодичность	Продолжительность в минутах
Физкультурное занятие	Занятие	3 раза в неделю	15
Музыкально-ритмическое занятие	Занятие	2 раза в неделю	15
Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня	Утренняя гимнастика в группе	Ежедневно	10
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	10
	Малоподвижные игры в групповом помещении	Ежедневно	15
	Подвижные игры и упражнения на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно	15
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно	2
	Двигательная деятельность в перерывах между занятиями	Ежедневно	3-5
	Индивидуальная работа по физвоспитанию на прогулке	Ежедневно	15
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20
	Физкультурный праздник		45
	День здоровья	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно	15
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно	15
Всего в день		2 часа	
Всего в неделю		12 часов	