УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад № 5 г. Пензы
Медвежова Е.Г.
августа 2025 г

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

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

УТВЕРЖДАЮ)
Заведующий МБДОУ	7
детский сад № 5 г. Пензь	I
	_
Медвежова Е.Г	
августа 2025 г	ī

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 -	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10
оздоровительная	Гимнастика после	Ежедневно	10
работа в течение	дневного сна	Ежедневно	10
дня	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	Ежедневно	10-15
	оборудования Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	10-15
	Всего в день	2 час 30 мин	<u>I</u>
	Всего в неделю	12 час 30 мин	

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ детский сад № 5 г. Пензы

Медвежова 1	Ξ.Г.
августа 202	5

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

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

	УТВЕРЖДАЮ
	Заведующий МБДОУ
дет	ский 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	Продолжи- тельность
			в минутах
Физкультурное занятие	Занятие	3 раза в неделю	15
Музыкально- ритмическое занятие	Занятие	2 раза в неделю	15
Физкультурно-	Утренняя гимнастика в группе	Ежедневно	10
оздоровительная работа в течение	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	10
дня	Малоподвижные игры в групповом помещении	Ежедневно	15
	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	15
	(утром и вечером)		
	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	Самостоятельное	Ежедневно	15
двигательная	использование		
деятельность	физкультурного и спортивно -		
детей	игрового оборудования		
	Самостоятельные подвижные	Ежедневно	15
	игры		
	Всего в день	2 часа	
	Всего в неделю	12 часов	