

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы «Гнездышко»  
С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Примерный режим двигательной активности детей на 2024-2025 учебный год

| Формы работы                                     | Виды занятий                                                                   | Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей |                                                                |                                                                |                                                                |                                                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                | 2-3 года                                                          | 3-4 года                                                       | 4-5 лет                                                        | 5-6 лет                                                        | 6-7 лет                                                        |
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 3 раза в неделю не более 10 минут                                 | 3 раза в неделю не более 15 минут                              | 3 раза в неделю не более 20 минут                              | 2 раза в неделю не более 25 минут                              | 2 раза в неделю не более 30 минут                              |
|                                                  | на улице                                                                       | -                                                                 | -                                                              | -                                                              | 1 раз в неделю не более 25 минут                               | 1 раз в неделю не более 30 минут                               |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно не менее 10 минут                                       | Ежедневно не менее 10 минут                                    | Ежедневно не менее 10 минут                                    | Ежедневно не менее 10 минут                                    | Ежедневно не менее 10 минут                                    |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-10 минут                     | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-10 минут                  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 минут                 |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 минут    | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 минут | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 5-6 минут | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 6-7 минут | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 7-8 минут |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц не более 10 минут                                   | 1 раз в месяц не более 15 минут                                | 1 раз в месяц не более 20 минут                                | 1 раз в месяц не более 25 минут                                | 1 раз в месяц не более 30 минут                                |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | —                                                                 | —                                                              | 2 раза в год не более 20 мин                                   | 2 раза в год не более 25 мин                                   | 2 раза в год не более 30 мин                                   |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                   | 1 раз в квартал                                                | 1 раз в квартал                                                | 1 раз в квартал                                                | 1 раз в квартал                                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                         | Ежедневно                                                      | Ежедневно                                                      | Ежедневно                                                      | Ежедневно                                                      |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                         | Ежедневно                                                      | Ежедневно                                                      | Ежедневно                                                      | Ежедневно                                                      |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы  
«Гнездышко»  
С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерный режим двигательной активности детей группы раннего возраста  
на 2022-2023 учебный год**

| <b>Формы работы</b>                              | <b>Виды деятельности</b>                                                       | <b>Количество и длительность занятий</b>                          |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 3 раза<br>в неделю<br>по 10 минут                                 |
|                                                  | на улице                                                                       | -                                                                 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно<br>5–6                                                  |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)<br>5-10 минут                  |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и<br>Содержания занятий 3–5 минут |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц<br>по 10 минут                                      |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | —                                                                 |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                   |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                         |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                         |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы  
«Гнездышко»  
\_\_\_\_\_ С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерный режим двигательной активности детей младшей группы  
на 2022-2023 учебный год**

| <b>Формы работы</b>                              | <b>Виды деятельности</b>                                                       | <b>Количество и длительность занятий</b>                            |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 3 раза<br>в неделю<br>по 15 минут                                   |
|                                                  | на улице                                                                       | -                                                                   |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно<br>(5–6 минут)                                            |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)<br>5-10 минут                    |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и<br>Содержания занятий (3–5 минут) |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц<br>по 15 минут                                        |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | —                                                                   |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                     |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                           |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                           |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы  
«Гнездышко»  
\_\_\_\_\_  
С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерный режим двигательной активности детей средней группы  
на 2022-2023 учебный год**

| <b>Формы работы</b>                              | <b>Виды деятельности</b>                                                       | <b>Количество и длительность занятий</b>                       |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 3 раза<br>в неделю<br>по 20 минут                              |
|                                                  | на улице                                                                       | -                                                              |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно<br>6–7                                               |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут                 |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 5–6 минут |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц<br>по 20 минут                                   |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | 2 раза в год<br>до 20 мин                                      |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                      |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | ежедневно                                                      |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы  
«Гнездышко»  
С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерный режим двигательной активности детей разновозрастной группы  
(5-6 лет, 6-7 лет) на 2022-2023 учебный год**

| Формы работы                                     | Виды деятельности                                                              | Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей |                                                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                | 5-6 лет                                                           | 6-7 лет                                                        |
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 2 раза в неделю по 20-25 минут                                    | 2 раза в неделю по 30 минут                                    |
|                                                  | на улице                                                                       | 1 раз в неделю по 20-25 минут                                     | 1 раз в неделю по 30 минут                                     |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно 7–8                                                     | Ежедневно 8–10                                                 |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут                    | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 минут                 |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 6-7 минут    | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 7-8 минут |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц по 20-25 минут                                      | 1 раз в месяц по 30 минут                                      |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | 2 раза в год до 25 мин                                            | 2 раза в год до 30 мин                                         |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                   | 1 раз в квартал                                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                         | Ежедневно                                                      |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                         | Ежедневно                                                      |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы  
«Гнездышко»  
\_\_\_\_\_ С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерный режим двигательной активности детей младшей офтальмологической группы на 2022-2023 учебный год**

| Формы работы                                     | Виды деятельности                                                              | Количество и длительность занятий                              |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 3 раза в неделю по 10 минут                                    |
|                                                  | на улице                                                                       | -                                                              |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно 5–6                                                  |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-10 минут                  |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и Содержания занятий 3–5 минут |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц по 10 минут                                      |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | —                                                              |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                      |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                      |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы  
«Гнездышко»  
\_\_\_\_\_  
С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерный режим двигательной активности детей разновозрастной офтальмологической группы (4-5 лет, 5-6 лет) на 2022-2023 учебный год**

| Формы работы                                     | Виды деятельности                                                              | Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей |                                                                |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                | 4-5 лет                                                           | 5-6 лет                                                        |
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 3 раза в неделю по 20 минут                                       | 2 раза в неделю по 20-25 минут                                 |
|                                                  | на улице                                                                       | -                                                                 | 1 раз в неделю по 20-25 минут                                  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно 6–7                                                     | Ежедневно 7–8                                                  |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут                    | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут                 |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 5–6 минут    | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 6-7 минут |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц по 20 минут                                         | 1 раз в месяц по 20-25 минут                                   |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | 2 раза в год до 20 мин                                            | 2 раза в год до 25 мин                                         |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                   | 1 раз в квартал                                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                         | Ежедневно                                                      |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                         | Ежедневно                                                      |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 39 г. Пензы  
«Гнездышко»  
\_\_\_\_\_ С. В. Мелиханова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Примерный режим двигательной активности детей подготовительной  
офтальмологической группы на 2022-2023 учебный год**

| Формы работы                                     | Виды деятельности                                                              | Количество и длительность занятий                                 |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Занятия физической культурой                     | в помещении                                                                    | 2 раза<br>в неделю<br>по 30 минут                                 |
|                                                  | на улице                                                                       | 1 раз<br>в неделю<br>по 30 минут                                  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно<br>8–10                                                 |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке                            | Ежедневно 2 раза<br>(утром и вечером)<br>15-20 минут              |
|                                                  | Физкультминутки (в середине статического занятия)                              | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий<br>7-8 минут |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц<br>по 30 минут                                      |
|                                                  | спортивный праздник                                                            | 2 раза в год<br>до 30 мин                                         |
|                                                  | день здоровья                                                                  | 1 раз<br>в квартал                                                |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                         |
|                                                  | самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                         |

