

**МОДЕЛЬ
ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
на 2025-2026 учебный год**

Модель организации двигательного режима

Форма двигательной деятельности	Возрастные группы				
	Группа раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				
Утренняя гимнастика	ежедневно в физкультурном зале или в группе, в летний период на открытом воздухе, длительность				
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные минутки в середине непрерывной образовательной деятельности	ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), 2 – 3 мин				
Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности	ежедневно не менее 10 мин				
Организованная игровая двигательная деятельность на участке, в режимные моменты (подвижные игры, спортивные упражнения)	ежедневно, во время прогулки				
	10-15 мин	15 -20 мин	20 – 25 мин	25 – 30 мин	30 – 35 мин
Оздоровительно – профилактическая взбадривающая гимнастика	ежедневно, после дневного сна. 2 – 3 мин				
Специально организованная дозированная ходьба	ежедневно на дневной и вечерней прогулке				
	-	-	3 – 5 мин	5 – 7 мин	7 – 10 мин
Оздоровительный бег	2 раза в неделю				
	-	-	-	5 – 7 мин	7 – 10 мин
Дифференцированные игры – упражнения на развитие основных движений во время прогулки	2 раза в неделю				
	3 мин	5 мин	5 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин
Целевые прогулки по территории ДОУ	1 раз в неделю, 10-15 мин				
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	ежедневно, утром и вечером, на прогулке 5-10 мин				
	Основная образовательная деятельность в режиме дня				
НОД по физической культуре	2 раза в неделю в зале, 10 мин	2 раза в неделю в зале, 15 мин	3 раза в неделю в зале, 20 мин	3 раза в неделю (одно занятие на	3 раза в неделю (одно занятие на

				открытом воздухе), 25 мин	открытом воздухе), 30 мин
НОД по музыкальному воспитанию (разучивание танцевальных движений)	2 раза в неделю, 10 мин	2 раза в неделю, 15 мин	2 раза в неделю, 20 мин	2 раза в неделю, 25 мин	2 раза в неделю, 30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся				
	Физкультурно – массовые мероприятия				
Неделя здоровья	3-4 раза в год				
Физкультурно – спортивные праздники на открытом воздухе или в физкультурном зале (в зависимости от погодных условий)	2 раза в год, 10-15 мин	2 раза в год, 15 – 20 мин	2 раза в год, 20 – 25 мин	2 раза в год, 25 – 30 мин	2 раза в год, 30 – 35 мин
Физкультурные и спортивные досуги	-	-	1 раз в месяц, 20 – 25 мин	1 раз в месяц, 20 – 25 мин	1 раз в месяц, 20 – 25 мин
	Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи				
Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья				