



*Режим двигательной активности с детьми  
в младшей группе "Мечтатели"  
на 2025-2026 учебный год*

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПП	Всего (мин)
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
2	Физкультурные занятия	15		15		15	45
3	Музыкальные занятия		15		15		30
4	Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)	10	10	10	10	10	50
5	Физкультминутки во время проведения занятий	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5-15
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке -утренней -вечерней	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75- 100
		15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75- 100
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75-100
		20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
8	Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
9	Бодрящая гимнастика после дневного сна	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	25-30
10	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10	10	10	10	10	50
	Итого в неделю	141-169	141-169	141-169	141-169	141-169	705-845
11	Физкультурный досуг (один раз в месяц)						15
	Итого в месяц						2835-3395

*Руководитель структурного подразделения  
детский сад ГБОУ лицей №373  
Чистякова О.О.*