Принят
на заседании педагогического совета
МБДОУ д/с №147
Протокол №1 от 28 августа 2026 г.

Утвержден приказом
заведующего МБДОУ д/с №147
от 28 августа 2026 г. № 95
_____ Н.В. Голубева

Режим двигательной активности
на 2026-2027 учебный год
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 147 м.о.г. Шахунья Нижегородской области

Режим двигательной активности в МБДОУ д/с № 147 2026 – 2027 учебный год

Формы работы	Виды занятий	1,5 -3 года	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10	3 раза в неделю 15	3 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	б) на воздухе		-	-	1 раз в нед. 25 мин	1 развнед. 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	ежедневно 4-5	ежедневно 5–6	ежедневно 6–8	ежедневно 8–10	ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза утро, вечер 10	ежедневно 2 раза утро,вечер 15–20	ежедневно 2 раза утро, вечер 20–25	ежедневно 2 раза утро, вечер25–30	ежедневно 2 раза утро, вечер 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 10-15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) 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	а) самостоятельноеиспольз-е физкультурного и спортивно-игрового оборудования.	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руководством педагога)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Формы и методы сохранения здоровья детей

	Формы и методы	Содержание
	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)
		Гибкий режим
		Организация микроклимата и стиля жизни группы
		Рациональное питание
		Беседы по безопасности
	Физические упражнения	Утренняя гимнастика
		Гимнастика после сна
		Подвижные и динамичные игры
		Спортивные игры
		Пальчиковая гимнастика
		Дыхательная гимнастика
	Гигиенические и водные процедуры	Умывание
		Мытьё рук
		Полоскание рта после еды
		Игры с водой
		Обеспечение чистоты среды
	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений (в т.ч. сквозное)
		Прогулки на свежем воздухе
		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
		Кварцевание групповых помещений с последующим проветриваний
	Активный отдых	Развлечения
		Праздники
		Игры забавы
		Неделя здоровья (январь)
	Свето- и цвето-воздействие	Обеспечение светового режима
		Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
	Музыко-воздействие	Музыкальное сопровождение режимных моментов
		Использование музыки в театральной деятельности