



**Режим двигательной активности
В младшей группе «Летучий корабль»
на 2026 – 2027 учебный год**

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПСП	Всего (мин)
1	Утренняя гимнастика	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 15-20	15-20 15-20	15-20 15-20	75-100 75-100
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней	15-20 20-25	15-20 20-25	15-20 20-25	15-20 20-25	15-20 20-25	75-100 100-125
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 1 раз в месяц						15
	Итого в месяц						2835-3395