

СОГЛАСОВАН:  
 Старшая медсестра  
  
 Т. В. Обрушникова  
 30 августа 2024 г.

ПРИНЯТ:  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «30» августа  
 2024г.

УТВЕРЖДЕН:  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
  
 Н.В. Обухова  
 Приказ № 100 от 30.08. 2024 г.



**Организация двигательного режима воспитанников  
 в МОУ Центре развития ребенка №2 Центрального района Волгограда  
 на 2024 – 2025 учебный год**

№	Виды двигательной активности	1-2 года	1-3года 2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
		Время в минутах					
1	2	3	4	5	6	7	
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин					
2	Физкультминутки	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
4	Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
5	Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке (физическая культура на прогулке)	1 раз в неделю по 10 мин	1 раз в неделю по 10 мин	1 раз в неделю по 15 мин	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
6	Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней	Ежедневно 5+5 мин	Ежедневно 5+5 мин	Ежедневно 7+7 мин	Ежедневно 10+10м	Ежедневно 15+15мин	Ежедневно 15+15мин

	Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
7	Гимнастика после сна	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 15 мин	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 5 мин
8	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 20 мин
9	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно по 10 минут					
10	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
11	Физкультурные праздники	-	-	до 25 мин. 1-2 раза в год	до 45 мин. 1-2 раза в год	до 1 часа 2 раза в год	до 1 часа 2 раза в год
12	Дни здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	-	-	-	-
13	Неделя здоровья	-	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Всего в день:		1 час	1 час 12 минуты	1 час 27 минут	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 35 минут
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий		1 час 10 минут	1 час 22 минуты	1 час 42 минуты	1 час 53 минуты	1 час 58 минут	2 часа 05 минут
<b>По санитарным правилам и нормам САНПИН 1.2.3685-21 – суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день</b>							

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
 \_\_\_\_\_ Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
 \_\_\_\_\_ Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

### Режим двигательной активности воспитанников первой младшей группы №1 (2-3 года)

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	7 мин	7 мин	7 мин	7 мин	7 мин
Музыкальные занятия	10 мин	-	10 мин	-	-
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	-	10 мин	-	10 мин	-
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	-	-	-	-	10 мин
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	5+5 мин	5+5 мин	5+5 мин	5+5 мин	5+5 мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, 10 мин				
Дни здоровья	1 раз в месяц				
Всего в день:	1 час 12 минуты	1 час 12 минуты	1 час 12 минуты	1 час 12 минуты	1 час 12 минуты
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий	1 час 22 минуты	1 час 22 минуты	1 час 22 минуты	1 час 22 минуты	1 час 22 минуты

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

### Режим двигательной активности воспитанников второй младшей группы №2 (3-4 года)

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Музыкальные занятия	-	15 мин	-	15 мин	-
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	15 мин	-	-	-	15 мин
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	-	-	15 мин	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	7+7 мин	7+7 мин	7+7 мин	7+7 мин	7+7 мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Гимнастика после сна	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, по 15 минут				
Физкультурные праздники	до 25 минут, 1-2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 27 минут	1 час 27 минут	1 час 27 минут	1 час 27 минут	1 час 27 минут
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

### Режим двигательной активности воспитанников второй младшей группы №4 (3-4 года)

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Музыкальные занятия	-	-	15 мин	-	15 мин
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	-	15 мин	-	15 мин	-
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	15 мин	-	-	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	7+7 мин	7+7 мин	7+7 мин	7+7 мин	7+7 мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Гимнастика после сна	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, по 15 минут				
Физкультурные праздники	до 25 минут, 1-2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 27 минут	1 час 27 минут	1 час 27 минут	1 час 27 минут	1 час 27 минут
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты	1 час 42 минуты

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

**Режим двигательной активности воспитанников средней группы №5 (4-5 лет)**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Музыкальные занятия	-	-	20 мин	-	20 мин
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	-	20 мин	-	20 мин	-
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	20 мин	-	-	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	10+10мин	10+10мин	10+10мин	10+10мин	10+10мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц по 20 минут				
Физкультурные праздники	до 45 минут, 1-2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

### Режим двигательной активности воспитанников средней группы №7 (4-5 лет)

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Музыкальные занятия	-	20 мин		20 мин	
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	20 мин	-	-	-	20 мин
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	-	-	20 мин	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	10+10мин	10+10мин	10+10мин	10+10мин	10+10мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц по 20 минут				
Физкультурные праздники	до 45 минут, 1-2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты	1 час 53 минуты

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

**Режим двигательной активности воспитанников старшей группы №3 (5-6 лет)**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Музыкальные занятия	-	-	25 мин	-	25 мин
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	-	25 мин	-	25 мин	-
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	25 мин	-	-	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, по 25 минут				
Физкультурные праздники	до 1 часа, 2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	1 час 58 минут	1 час 58 минут	1 час 58 минут	1 час 58 минут	1 час 58 минут

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
 \_\_\_\_\_ Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
 \_\_\_\_\_ Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

### Режим двигательной активности воспитанников старшей группы №9 (5-6 лет)

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Музыкальные занятия	-	25 мин	-	25 мин	-
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	25 мин	-	-	-	25 мин
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	-	-	25 мин	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, по 25 минут				
Физкультурные праздники	до 1 часа, 2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	1 час 58 минут	1 час 58 минут	1 час 58 минут	1 час 58 минут	1 час 58 минут

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

**Режим двигательной активности воспитанников подготовительной к школе группы №6 (6-8 лет)**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Музыкальные занятия	-	30 мин	-	30 мин	-
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	30 мин	-	-	-	30 мин
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	-	-	30 мин	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, по 30 минут				
Физкультурные праздники	до 1 часа, 2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 35 минут	1 час 35 минут	1 час 35 минут	1 час 35 минут	1 час 35 минут
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут

**СОГЛАСОВАН:**  
 Старшая медсестра  
Т. В. Обрушникова  
 31 августа 2021 г.

**ПРИНЯТ:**  
 на педагогическом совете №1  
 протокол №1 от «31» августа  
 2021г.

**УТВЕРЖДЁН:**  
 Заведующий МОУ Центра  
 развития ребенка № 2  
Н.В. Обухова  
 Приказ №166 от 31.08. 2021 г.

**Режим двигательной активности воспитанников подготовительной к школе группы №8 (6-8 лет)**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Музыкальные занятия	-	30 мин	-	30 мин	-
Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	30 мин	-	-	-	30 мин
Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке	-	-	30 мин	-	-
Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин	15+15мин
Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные досуги	1 раз в месяц, по 30 минут				
Физкультурные праздники	до 1 часа, 2 раза в год				
Неделя здоровья	1 раз в год				
Всего в день:	1 час 35 минут	1 час 35 минут	1 час 35 минут	1 час 35 минут	1 час 35 минут
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий:	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут	2 часа 05 минут