


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<br>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<br>10 мин          | Ежедневно<br>10 мин          | Ежедневно<br>10 мин          | Ежедневно<br>10 мин          | Ежедневно<br>10 мин          | Ежедневно<br>10 мин          |
| 2 | Физкультминутки   | Ежедневно 5<br>мин           | Ежедневно 7 мин              | Ежедневно 8 мин              | Ежедневно 8 мин              | Ежедневно 8 мин              | Ежедневно 10 мин             |
| 3 | Музыкальные занятия   | 2 раза в неделю<br>по 10 мин | 2 раза в неделю<br>по 10 мин | 2 раза в неделю<br>по 15 мин | 2 раза в неделю по<br>20 мин | 2 раза в неделю<br>по 25 мин | 2 раза в неделю<br>по 30 мин |
| 4 | Физкультурные занятия (в<br>спортивном, музыкально -<br>спортивном зале)                      | 2 раза в неделю<br>по 10 мин | 2 раза в неделю<br>по 10 мин | 2 раза в неделю<br>по 15 мин | 2 раза в неделю по<br>20 мин | 2 раза в неделю<br>по 25 мин | 2 раза в неделю по<br>30 мин |
| 5 | Прогулка:<br>Двигательная<br>деятельность на прогулке<br>(физическая культура на<br>прогулке) | 1 раз в неделю<br>по 10 мин  | 1 раз в неделю<br>по 10 мин  | 1 раз в неделю<br>по 15 мин  | 1 раз в неделю<br>по 20 мин  | 1 раз в неделю по<br>25 мин  | 1 раз в неделю по<br>30 мин  |
| 6 | Прогулка:<br>Подвижные игры и<br>упражнения: по одной, на<br>утренней и вечерней              | Ежедневно<br>5+5 мин         | Ежедневно<br>5+5 мин         | Ежедневно<br>7+7 мин         | Ежедневно<br>10+10м          | Ежедневно<br>15+15мин        | Ежедневно<br>15+15мин        |

|  |  |                         |                         |                              |                              |                           |                           |
|--|--|-------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------|
|  | Прогулка:<br>Самостоятельная<br>двигательная активность  | Ежедневно<br>10 минут   | Ежедневно<br>15 минут   | Ежедневно<br>15 минут        | Ежедневно<br>15 минут        | Ежедневно<br>10 минут     | Ежедневно<br>10 минут     |
| 7  | Гимнастика после сна                                     | Ежедневно<br>по 5 мин   | Ежедневно<br>по 5 мин   | Ежедневно по<br>15 мин       | Ежедневно<br>по 10 мин       | Ежедневно<br>по 5 мин     | Ежедневно по<br>5 мин     |
| 8  | Самостоятельная<br>двигательная<br>деятельность в группе | Ежедневно 10<br>мин     | Ежедневно 15 мин        | Ежедневно 15 мин             | Ежедневно 20 мин             | Ежедневно 20<br>мин       | Ежедневно 20 мин          |
| 9  | Индивидуальная работа<br>по развитию движений            | Ежедневно по 10 минут   |                         |                              |                              |                           |                           |
| 10   | Физкультурные досуги                                     | 1 раз в месяц<br>10 мин | 1 раз в месяц<br>10 мин | 1 раз в месяц<br>15 мин      | 1 раз в месяц<br>20 мин      | 1 раз в месяц<br>25 мин   | 1 раз в месяц<br>30 мин   |
| 11   | Физкультурные<br>праздники                               | -                       | -                       | до 25 мин.<br>1-2 раза в год | до 45 мин.<br>1-2 раза в год | до 1 часа<br>2 раза в год | до 1 часа<br>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<br>музыкальных и физкультурных<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | -                     | -               | -               | -               | 10 мин          |
| Прогулка:<br>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:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | -                           | -               | 15 мин          | -               | -               |
| Прогулка:<br>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:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | 15 мин                      | -               | -               | -               | -               |
| Прогулка:<br>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:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | 20 мин                      | -               | -               | -               | -               |
| Прогулка:<br>Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке | 10+10мин                    | 10+10мин        | 10+10мин        | 10+10мин        | 10+10мин        |
| Прогулка:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | -                           | -               | 20 мин          | -               | -               |
| Прогулка:<br>Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке | 10+10мин                    | 10+10мин        | 10+10мин        | 10+10мин        | 10+10мин        |
| Прогулка:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | 25 мин                     | -               | -               | -               | -               |
| Прогулка:<br>Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке | 15+15мин                   | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        |
| Прогулка:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | -                          | -               | 25 мин          | -               | -               |
| Прогулка:<br>Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке | 15+15мин                   | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        |
| Прогулка:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | -                          | -               | 30 мин          | -               | -               |
| Прогулка:<br>Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке | 15+15мин                   | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        |
| Прогулка:<br>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:<br>Двигательная деятельность на прогулке                                  | -                          | -               | 30 мин          | -               | -               |
| Прогулка:<br>Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке | 15+15мин                   | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        | 15+15мин        |
| Прогулка:<br>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 |