

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 297 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете МОУ Детского сада № 297,
протокол № 1 от 29.08.2025,
УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МОУ Детским садом № 297 С.П. Хаустова
от 29.08.2025 № 64

Двигательный режим МОУ Детского сада № 297 на 2025 – 2026 учебный год

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

1	2	3	4	5	6	7	8
7	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно 8+8 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно по 15+15 мин	Ежедневно по 10+10,15+15 мин
8	Спортивные игры (баскетбол, хоккей, и др.)		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 15 мин	2 раза в неделю по 10-15 мин
9	Гимнастика после сна	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 6 мин	Ежедневно по 8 мин	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно по 6-8-10 мин
10	Игры-хороводы, игровые упражнения	2-3 раза в неделю по 5 мин	2-3 раза в неделю по 7 мин	2-3 раза в неделю по 8 мин	2-3 раза в неделю по 10 мин	2-3 раза в неделю по 10 мин	2-3 раза в неделю по 7-10 мин
11	Физкультурные досуги	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	1 раз в месяц 15-20-25-30 мин
12	Спортивные упражнения (санки, скольжение, и др.)		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	2 раза в неделю по 15-20-25-30 мин
	Ежедневная ДА (с учетом проведения первого муз или первого физик занятия)	62 мин (1ч.2м)	75 мин (1ч.15м)	86 мин (1ч.26м)	113м (1ч.53 м)	120м (2ч)	75-86-113-120м (2ч)
	При условии проведения игр-досугов, игровых и игр упражнений, спорт игр, двигател на прогулке	прибавляется: 15+15м (30м) 47+47 м=94 (1ч.34м)	прибавляется: 47+47 м=94 (1ч.34м)	прибавляется: 58+58м=116 (1ч.56м)	прибавляется: 75+75м=150 (2ч.30м)	прибавляется: 85+85м=170 (2ч.50м)	прибавляется: 47+47 м=94 (1ч.34м) 58+58м=116 (1ч.56м) 75+75м=150 (2ч.30м) 85+85м=170 (2ч.50м)
	Итого в неделю	310+30м=340 (5ч.40м)	375+94=469 (7ч.49м)	430+116=546 (9ч.6м)	565+150=715 (11ч.55м)	600+170=770 (12ч.50м)	600+170=770 (12ч.50м)