

Введено в действие:
Приказом №
от «28» августа 2025 г.

Утверждаю:
Заведующий МОУ Детский сад №198

В.В. Салаутина
Протокол Педсовета №1
от «28» августа 2025 г

**Организация двигательного режима
в МОУ Детский сад №198 Центрального района Волгограда
на 2025-2026 учебный год**

№	Виды двигательной активности	1,5-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8)лет
		Время в минутах					
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	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 музыкальном 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	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 прогулке	Ежедневно 5+5 мин	Ежедневно 5+5 мин	Ежедневно 7+7 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин
7	Прогулка Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
8	Гимнастика после сна	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут

9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 520 минут	Ежедневно 20 минут
10	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 10 минут					
11	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
12	Спортивные 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
13	Дни здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	-	-	-	-
14	Неделя здоровья	-	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Всего в день:		1 ч	1ч 12 мин	1 ч 17 мин	1 ч 27 мин	1 ч 33 мин	1 ч 35 мин
Всего в день (с учетом музыкальных и физкультурных занятий):		1ч 10 мин	1 ч 22 мин	1ч 32 мин	1 ч 47 мин	1ч 58 мин	2 ч 05 мин
<i>Суммарный объем двигательной активности- не < 1 часа в день (СанПиН1.2.3685-21 –Таблица 6.7.Показатели организации образовательного процесса.)</i>							