



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ГБОУ НАО «Детский сад «Ромашка»

О. В. Стасева

2026 года

Двигательный режим на 2026 – 2027 учебный год**Двигательный режим в группах раннего возраста**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	Ежедневно	3-5 минут	Количество ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз)
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 минут	
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	10-15 минут	Количество ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 2-3 (одно новое). Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	Ежедневно	1,5-3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры			В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОО	-	-	-
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15 минут	Вторая неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год – февраль		Вторая неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем	Ежедневно	5 минут	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	1-2 упражнения одновременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 минут	
Физкультурный праздник	-	-	-
Игры с движениями и словами	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Двигательный режим в первых младших группах

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	Ежедневно	5 минут	Количество ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз)
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 минут	
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	15 минут	Количество ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 2-3 (одно новое). Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	Ежедневно	1,5-3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры			В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОО	-	-	-
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 минут	Вторая неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год – февраль		Вторая неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем	Ежедневно	5-10 минут	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	1-2 упражнения одновременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 минут	
Физкультурный праздник	-	-	-
Игры с движениями и словами	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Двигательный режим во вторых младших группах

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-6 минут	Количество ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционные, игровые, сюжетно-игровые
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 минут	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 минут	Количество ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 2-3 (одно новое) Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	Ежедневно	1,5-3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОО	1 раз в неделю	15 минут	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	По результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 минут	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год – февраль		Вторая неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Первая неделя месяца
Активный двигательный подъем	Ежедневно	5-10 минут	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	1-2 упражнения	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 минут	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	-	-	-
Игры с движениями и словами	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Двигательный режим в средних группах

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	Ежедневно	6-8 минут	Количество ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционные, игровые, сюжетно-игровые
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	20 минут	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 минут	Количество ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 2-3 (одно новое) Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1,5-3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОО	1 раз в неделю	15 минут	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	По результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 минут	Вторая неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год – сентябрь, апрель		
День здоровья	Еженедельно	15 минут	Первая неделя месяца
Активный двигательный подъем	Ежедневно	10-15 минут	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	5-10 минут	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером, на прогулке
Работа с детьми по развитию основных движений	Ежедневно	5-10 минут	На прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно	10 минут	
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 минут	
Физкультурный праздник	2 раза в год	30 минут	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Двигательный режим в старших группах

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	Ежедневно	8-10 минут	Количество ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционные, игровые, сюжетно-игровые
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	25 минут	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 минут	Количество ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 2-3 (одно новое) Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	2-3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОО	1 раз в неделю	15 минут	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	По результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 минут	Вторая неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год – сентябрь, апрель		Вторая неделя месяца
День здоровья	Ежемесячно	15 минут	Первая пятница месяца
Активный двигательный подъем	Ежедневно	15-20 минут	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	5-10 минут	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером, на прогулке
Работа с детьми по развитию основных движений	Ежедневно	5-10 минут	На прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 минут	
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Двигательный режим в подготовительных группах

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	Ежедневно	10-12 минут	Количество ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровые, сюжетно-игровые
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	30 минут	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 минут	Количество ОРУ: 8-10 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 4-5 (одно новое) Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	2-3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории ДОО	1 раз в неделю	15 минут	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	Ежедневно	10-15 минут	По результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	40 минут	Вторая неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год – сентябрь, апрель		Вторая неделя месяца
День здоровья	Ежемесячно	15 минут	Первая неделя месяца
Активный двигательный подъем	Ежедневно	15 минут	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	5-10 минут	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером, на прогулке
Работа с детьми по развитию основных движений	Ежедневно	5-10 минут	На прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 минут	
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	Ежедневно	5-10 минут	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке