

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 ГБДОУ НАО «Детский сад «Ромашка»
 О. В. Стасева
 12.09.2025 года

Двигательный режим на 2025 – 2026 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 учётом 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 подъём	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, 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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ НАО «Детский сад «Ромашка»
О. В. Стасева
«16» августа 2025 года

Двигательный режим на 2025 – 2026 учебный год

Двигательный режим в первых младших группах

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 учётом 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 подъём	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, 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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ НАО «Детский сад «Ромашка»
О. В. Стасева
2025 года

Двигательный режим на 2025 – 2026 учебный год

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 учётом 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
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 подъём	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, 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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБОУ ДПО «Детский сад «Ромашка»
О. В. Стасева
2025 года

Двигательный режим на 2025 – 2026 учебный год

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	Количество ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 2-3 (одно новое). Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единственному игровому сюжету.
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 минут	
Физкультминутка	По необходимости	1,5-3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учётом 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
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 минут	Вторая неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год – сентябрь, апрель		Вторая неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Первая неделя месяца
Активный двигательный подъём	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, вечером, на прогулке
Работа с детьми по развитию основных движений	Ежедневно	5-10 минут	На прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно	10 минут	В течение дня
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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ НАО «Детский сад «Ромашка»
О. В. Стасева
2025 года



Двигательный режим на 2025 – 2026 учебный год

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	Количество ОРУ: 6 - 8 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 2-3 (одно новое). Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единственному игровому сюжету.
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 минут	
Физкультминутка	По необходимости	2 - 3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учётом 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
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 подъём	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, вечером, на прогулке
Работа с детьми по развитию основных движений	Ежедневно	5-10 минут	На прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		В течение дня
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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ НАО «Детский сад «Ромашка»
О. В. Стасева
2025 года



Двигательный режим на 2025 – 2026 учебный год

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	Количество ОРУ: 8 - 10 (повторы 4-5 раз) Количество ОД: 4 - 5 (одно новое). Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету.
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 минут	
Физкультминутка	По необходимости	2 - 3 минуты	Комплекс состоит из 3-5 упражнений. Комплексы подбираются с учётом 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
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 подъём	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, вечером, на прогулке
Работа с детьми по развитию основных движений	Ежедневно	5-10 минут	На прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		В течение дня
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