



Наталья Валентиновна
Роженцова
ОУ=Директор, О="ЧДОУ
""Детский сад №389
ОКБМ""", CN=Наталья
Валентиновна
Роженцова,
E=Nat32Har@yandex.ru
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
Нижний Новгород
2026.09.01 14:02:08+03'00'

Режим двигательной деятельности в ЧДОУ «Детский сад № 389 ОКБМ» в 2026-2027 учебный год

1 младшая группа (с 2-х до 3-х лет)

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	10 мин	
Физкультурное занятие	В помещении 2 раза в неделю	10 мин	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	10-15 мин.	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем после сна	ежедневно	5-10 МИН.	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	2-3 мин. 2-3 мин.	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Зрительная гимнастика	Ежедневно		
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки

Игры с движениями исловами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
-------------------------------	-----------	----------	---

2 младшая группа (с 3-х до 4-х лет)

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	10 мин	
Физкультурное занятие	В помещении 2 раза в неделю	10 мин	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
	На улице 1 раз в неделю	15 мин	
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры			В соответствии с программой и временем года
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	10-15 мин.	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	2-3 мин.	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Зрительная гимнастика		2-3 мин.	
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность	ежедневно		В течение дня

детей			
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Средняя группа (4- 5 лет)

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	В помещении 2 раза в неделю	15 мин вводная ч.- 2- мин основн. ч.- 16-17 м. закл-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
	На улице 1 раз в неделю	20 мин	
Физкультминутка	По необходимости	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю	15 мин.	В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10-15 мин.	После сна
Дыхательная гимнастика			
Зрительная гимнастика	ежедневно	До 5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в

			индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин.	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	На вечерней прогулке
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и весенний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Старшая группа (5-6 лет)

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс состоит на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	25 мин.	
Физкультурное занятие	В помещении 2 раза в неделю	25 мин вводн. ч. – 3-4 мин. Осн-я ч.- 15-22 м. Закл.ч.- 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3(одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету. , тренировки, квесты, познавательно-двигательные и т.д
	На улице 1 раз в неделю	25 мин	
Физкультминутка	по необходимости	2-3 мин.	комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры, элементы спорта	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территориям и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца

Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	3-5 мин.	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Зрительная гимнастика		5-10 мин	
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	На вечерней прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		На вечерней прогулке
Динамическая пауза	по необходимости	5-10 мин.	На вечерней прогулке
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и весенний
	ежедневно	5-10 мин	утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	Не менее 15 мин.	Музыкально-ритмические упражнения
Физкультурное занятие	В помещении 2 раза в неделю	30 мин вводн.ч – 3-5 мин.Осн.ч. – 21- 26 м.Закл. ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3(одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету, тренировки, квесты, познавательно-двигательные и т.д.
	На улице 1 раз в неделю	30 мин.	
Физкультминутка	по необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	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 д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца

Неделя здоровья	2 раза в год: ноябрь, февраль		2я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей на игровых площадках	ежедневно	до 15-20 мин.	В группе в течение дня
Динамическая пауза	по необходимости	5-10 мин.	На вечерней прогулке
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и весенний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке