

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад «Орленок»  
БОТЛИХСКИЙ РАЙОН с. Гагатли

368984, РД, Ботлихский район, с. Гагатли  
89633716805, e-mail [yakhyaeva1959@mail.ru](mailto:yakhyaeva1959@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад «Орленок»  
\_\_\_\_\_ /Ж.М. Яхяева /  
Приказ № 3  
от «04» февраля 2021 г.

Двигательный режим  
МКДОУ «Детский сад «Орленок»



Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
1. Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 — 30 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений
3. Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.
4. Физкультурное занятие на прогулке	—	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
5. Физкульт минутки во время занятий	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
6. Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
7. Прогулка	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5— 2ч
8. Прогулка за пределы участка	—	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км
9. Корректирующая гимнастика после сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
10. Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	5— 10 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально
11. Физкультурный досуг	—	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин
12. Спортивные упражнения, игры	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)		
13. Спортивный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа