

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №28  
города Кузнецка**

**ПРИНЯТ**

**Педагогическим советом МБДОУ ДС № 28 г. Кузнецка  
протокол № 1 от 29.08.2025г.**

**УТВЕРЖДЕН**

**Приказом заведующего МБДОУДС №28 г. Кузнецка  
От 29.08. 2025г. № 88А\_\_\_\_\_**

**Заведующий МБДОУ ДС № 28 г. Кузнецка  
\_\_\_\_\_Т.Ю. Прохорова**

**РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
на 2025-2026 учебный год**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС № 28  
Прохорова Т.Ю.

Приложение №1 к приказу № \_\_\_\_\_ от 29.08.2025г

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ГРУППЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ  
на 2025-2026 учебный год**

Дни неде	Теплый период		Холодный период	
	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)
Без ОД по физической культуре		5-6 лет		5-6 лет
	1.1.Подвижные игры на воздухе	10	1.1.Подвижные игры	10
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	10	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	10
	1.3.Перерыв между занятиями		1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	10	1.4.Физкультминутка	2
	1.5.Занятие по музыке	2	1.5. Занятие по музыке	8
	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	8	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре	10
	1.7.Подвижные игры на прогулке	10	1.7.Подвижные игры на прогулке	8
	1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)		1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)	
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	7	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	7
ОД по физической культуре	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	10	2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	8
	<b>Всего за день</b>	<b>77</b>		<b>73</b>
	1.1.Подвижные игры на воздухе	8	1.1.Подвижные игры	6
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	10	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	10
	1.3.Перерыв между занятиями	10	1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	2	1.4.Физкультминутка	2
	1.5. Занятие по физической культуре	20	1.5. Занятие по физической культуре	20
	1.6.Подвижные игры на прогулке	7	1.6. Подвижные игры на прогулке	6
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	7	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	7
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке	10	2.2.Подвижные игры в помещении	8
	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	6	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре	6
	<b>Всего за день</b>	<b>80</b>		<b>75</b>
	<b>Всего за неделю</b>	<b>424</b>		<b>401</b>

**Примечание:**

Организованная ДА детей за неделю в теплый период составляет для детей 5-6 лет - 424 минут = **7 часов 4 минуты**, за день – **1 час 25 минут**.

Организованная ДА детей за неделю в холодный период для детей 5-6 лет- 401 минута = **6 часов 41 минута**, за день – **1 час 21 минута**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС № 28  
Прохорова Т.Ю.  
Приложение №1 к приказу № \_\_\_\_\_ от 29.08.2025г

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ГРУППЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ  
на 2025-2026 учебный год**

Дни неде	Теплый период		Холодный период	
	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)
Без ОД по физической культуре		6-7 лет		6-7 лет
	1.1.Подвижные игры на воздухе	10	1.1.Подвижные игры	10
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	12	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	12
	1.3.Перерыв между занятиями		1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	10	1.4.Физкультминутка	3
	1.5. Занятие по музыке	3	1.5. Занятие по музыке	8
	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	8	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре	12
	1.7.Подвижные игры на прогулке	12	1.7.Подвижные игры на прогулке	8
	1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)		1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)	
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8
ОД по физической культуре	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	12	2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	10
	<b>Всего за день</b>	<b>87</b>		<b>81</b>
	1.1.Подвижные игры на воздухе	10	1.1.Подвижные игры	8
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	10	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	10
	1.3.Перерыв между занятиями	10	1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	3	1.4.Физкультминутка	3
	1.5. Занятие по физической культуре	25	1.5. Занятие по физической культуре	25
	1.6.Подвижные игры на прогулке	8	1.6. Подвижные игры на прогулке	6
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке	12	2.2.Подвижные игры в помещении	10
	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	6	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре	6
	<b>Всего за день</b>	<b>92</b>		<b>87</b>
	<b>Всего за неделю</b>	<b>480</b>		<b>453</b>

**Примечание:**

Организованная ДА детей за неделю в теплый период составляет для детей 6-7 лет- 480минут=**8 часов**, за день – **1 час 36 минут**

Организованная ДА детей за неделю в холодный период для детей 6-7 лет-453 минуты = **7 часов 33 минуты**, за день – **1 час 31 минута**.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ на 2025-2026 учебный год**

	Теплый период		Холодный период	
Дни неде	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)
		6-7 лет		6-7 лет
Без ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе	10	1.1.Подвижные игры	10
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	12	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	12
	1.3.Перерыв между занятиями	10	1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	3	1.4.Физкультминутка	3
	1.5. Занятие по музыке	8	1.5. Занятие по музыке	8
	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	7	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре	6
	1.7.Подвижные игры на прогулке	12	1.7.Подвижные игры на прогулке	10
	1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)		1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)	
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	12	2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	9
	2.3.Логоритмическая гимнастика	5	2.3.Логоритмическая гимнастика	5
	<b>Всего за день</b>	<b>87</b>		<b>81</b>
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе	9	1.1.Подвижные игры	6
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	10	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	10
	1.3.Перерыв между занятиями	10	1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	2	1.4.Физкультминутка	2
	1.5. Занятие по физической культуре	25	1.5. Занятие по физической культуре	25
	1.6 Логоритмическая гимнастика	5	1.6. Логоритмическая гимнастика	5
	1.7.Подвижные игры на прогулке	7	1.7. Подвижные игры на прогулке	7
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке	10	2.2.Подвижные игры в помещении	8
	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	6	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре	6
	<b>Всего за день</b>	<b>92</b>		<b>87</b>
	<b>Всего за неделю</b>	<b>480</b>		<b>453</b>

**Примечание:**

Организованная ДА детей за неделю в теплый период составляет 480минут= **8 часов**, за день – **1 час 36 минут**

Организованная ДА детей за неделю в холодный период составляет 453 минуты = **7 часов 33 минуты**, за день – **1 час 31 минута**.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ГРУППЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ  
на 2025-2026 учебный год**

	Теплый период		Холодный период	
Дни недел	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Врем я	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Врем я (мин)
Без ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между занятиями 1.4. Физкультминутка 1.4. Занятие по музыке 1.5.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке 1.6.Подвижные игры на прогулке 1.7.Пешие прогулки или целевые (1 раз в неделю 20 минут)	9 8  10 1 6 8 10	1.1.Малоподвижные игры в помещении 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между занятиями 1.4. Физкультминутка 1.5. Занятие по музыке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре 1.7.Подвижные игры на прогулке 1.8.Пешие прогулки или целевые (1 раз в неделю 20 минут)	9 8 10 1 6 8 7
	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 15 минут)	5 10	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 15 минут)	5 7
	Всего за день	<b>67</b>		<b>61</b>
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе. 1.2. Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между занятиями 1.4.Физкультминутка 1.5 Занятие по физической культуре 1.6.Подвижные игры на прогулке	8 8 10 1 15 7	1.1.Малоподвижные игры в помещении 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между занятиями 1.4. Физкультминутка 1.5. Занятие по физической культуре 1.6. Подвижные игры на прогулке	6 8 10 1 15 6
	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке 1.5.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	5 9 5	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры в помещении 1.5.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	5 8 5
	Всего за день	<b>68</b>		<b>64</b>
	Всего за неделю	<b>358</b>		<b>334</b>

**Примечание:**

Организованная ДА детей за неделю в теплый период составляет - 358 минут = **5 часов 58 минут**, за день – **1 час 12 минут**,

Организованная ДА детей за неделю в холодный период составляет - 334 минуты = **5 часов 34 минуты**, за день – **1 час 12 минут**.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ  
на 2025-2026 учебный год**

	Теплый период		Холодный период	
Дни недел	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре м я (мин)	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре м я (мин)
Без ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе	10	1.1.Подвижные игры	10
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	10	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	10
	1.3.Перерыв между занятиями	10	1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	2	1.4.Физкультминутка	2
	1.5. Занятие по музыке	8	1.5. Занятие по музыке	8
	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	5	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре	5
	1.7.Подвижные игры на прогулке	10	1.7.Подвижные игры на прогулке	8
	1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)		1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)	
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	7	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	7
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	10	2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	8
	2.3.Логоритмическая гимнастика	5	2.3.Логоритмическая гимнастика	5
	<b>Всего за день</b>	<b>77</b>		<b>73</b>
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе	8	1.1.Подвижные игры	6
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	10	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	10
	1.3.Перерыв между занятиями	10	1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	2	1.4.Физкультминутка	2
	1.5. Занятие по физической культуре	20	1.5. Занятие по физической культуре	20
	1.6 Логоритмическая гимнастика	5	1.6. Логоритмическая гимнастика	5
	1.7.Подвижные игры на прогулке	6	1.7. Подвижные игры на прогулке	6
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	7	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	6
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке	8	2.2.Подвижные игры в помещении	6
	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	4	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре	4
	<b>Всего за день</b>	<b>80</b>		<b>75</b>
	<b>Всего за неделю</b>	<b>424</b>		<b>401</b>

**Примечание:**

Организованная ДА детей за неделю в теплый период составляет 424 минут = 7 часов 4 минуты, за день – 1 час 25 минут.

Организованная ДА детей за неделю в холодный период составляет 401 минут = 6 часов 41 минута, за день – 1 час 21 минута.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС № 28  
Прохорова Т.Ю.  
Приложение №1 к приказу № \_\_\_\_\_ от 29.08.2025г

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ГРУППЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ  
на 2025-2026 учебный год**

	Теплый период		Холодный период	
Дни недели	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Время (мин)	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Время (мин)
Без ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между занятиями 1.4.Физкультминутка 1.5. Занятие по музыке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке 1.7.Подвижные игры на прогулке 1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 20 минут)	10 9 10 2 7 8 10	1.1.Подвижные игры 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между занятиями 1.4.Физкультминутка 1.5. Занятие по музыке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре 1.7.Подвижные игры на прогулке 1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 20 минут)	10 9 10 2 7 8 7
	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 15/20 минут)	6 10	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 15/20 минут)	6 7
	<b>Всего за день</b>	<b>72</b>		<b>66</b>
НОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между занятиями 1.4.Физкультминутка 1.5. Занятие по физической культуре 1.6.Подвижные игры на прогулке	8 9 10 2 18 7	1.1.Малоподвижные игры в помещении 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между занятиями 1.4.Физкультминутка 1.5. Занятие по физической культуре 1.6. Подвижные игры на прогулке	6 9 10 2 18 6
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке 2.3.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	6 9 5	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры в помещении 2.3. Индивидуальная работа по физической культуре	6 8 5
	<b>Всего за день</b>	<b>74</b>		<b>70</b>
	<b>Всего за неделю</b>	<b>396</b>		<b>372</b>

**Примечание:**

Организованная ДА детей за неделю в теплый период составляет для детей 396 минут = **6 часов 36 минуты**, за день – **1 час 20 минут**

Организованная ДА детей за неделю в холодный период составляет 372 минуты = **6 часов 12 минут**, за день – **1 час 07 минут**

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС № 28  
Прохорова Т.Ю.

Приложение №1 к приказу № \_\_\_\_\_ от 29.08.2025г

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ГРУППЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ  
на 2025-2026 учебный год**

Дни неде	Теплый период		Холодный период	
	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Вре мя (мин)
Без ОД по физической культуре		5-7 лет		5-7 лет
	1.1.Подвижные игры на воздухе	10	1.1.Подвижные игры	10
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	12	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	12
	1.3.Перерыв между занятиями		1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	10	1.4.Физкультминутка	3
	1.5. Занятие по музыке	3	1.5. Занятие по музыке	8
	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	8	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре	12
	1.7.Подвижные игры на прогулке	12	1.7.Подвижные игры на прогулке	8
	1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)		1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)	
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8
ОД по физической культуре	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	12	2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	10
	<b>Всего за день</b>	<b>87</b>		<b>81</b>
	1.1.Подвижные игры на воздухе	10	1.1.Подвижные игры	8
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	10	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	10
	1.3.Перерыв между занятиями	10	1.3. Перерыв между занятиями	10
	1.4.Физкультминутка	3	1.4.Физкультминутка	3
	1.5. Занятие по физической культуре	25	1.5. Занятие по физической культуре	25
	1.6.Подвижные игры на прогулке	8	1.6. Подвижные игры на прогулке	6
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	8
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке	12	2.2.Подвижные игры в помещении	10
	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	6	2.3.Индивидуальная работа по физической культуре	6
	<b>Всего за день</b>	<b>92</b>		<b>87</b>
	<b>Всего за неделю</b>	<b>480</b>		<b>453</b>

**Примечание:**

Организованная ДА детей за неделю в теплый период составляет для детей 6-7 лет- 480минут=**8 часов**, за день – **1 час 36 минут**

Организованная ДА детей за неделю в холодный период для детей 6-7 лет-453 минуты = **7 часов 33 минуты**, за день – **1 час 31 минута**.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097540

Владелец Прохорова Татьяна Юрьевна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026