

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«29» августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе №1 «Лопотушки» для детей 3-4 лет
общеразвивающей направленности
на 2025- 2026 учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-6 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин
3	физкультминутка	Ежедневно 2 -3 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно 6-8 мин.
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 3-5 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 4-5 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 15мин (1 раз в месяц 20- 25 мин.)
8	Музыка	2 раза в неделю по 15мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 6-8 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивид. данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«19» августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе №2 «Осьминожки» для детей 5-6 лет
комбинированной направленности
на 2025-2026 год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 12 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 12 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером 12 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 5-6 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 5-6 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 25 мин 1 раз в месяц 25 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 25 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 12 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»

Сирота А.Ю.
«19» августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе № 3 «Звездочки» для детей 6-7 лет
комбинированной направленности
на 2025-2026учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 15 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 15 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером 15 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 5-6 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 5-6 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 30 мин 1 раз в месяц 30-35 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 30 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 15 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«19» августа 2025г.



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе № 4«Семицветики» для детей 5-7 лет
общеразвивающей направленности
на 2025 – 2026 учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 15 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 15 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером 15 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 5-6 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 5-6 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 25 мин (5-6л) 30 мин (6-7л) 1 раз в месяц 30-35 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 25 мин (5-6л) 30 мин (6-7л)
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 15 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
« 29 » августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе № 5 «Почемучки» для детей 5-6 лет
общеразвивающей направленности
на 2025-2026 год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 12 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 12 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером 12 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 5-6 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 5-6 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 25 мин 1 раз в месяц 25 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 25 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 12 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«19» августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе №6 «Колобок» для детей 3-4 лет
общеразвивающей направленности
на 2025- 2026 учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-6 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин
3	физкультминутка	Ежедневно 2 -3 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно 6-8 мин.
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 3-5 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 4-5 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 15мин (1 раз в месяц 20- 25 мин.)
8	Музыка	2 раза в неделю по 15мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 6-8 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивид. данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
« 29 » августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе №7 «Радуга» для детей 4-5 лет
общеразвивающей направленности
на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 10мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером по 10 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 4-5 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 4-5 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 20мин 1 раз в месяц 20-25 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 20 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 8-10 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«29» августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе № 8 «Колокольчики» для детей 5-6 лет
общеразвивающей направленности
на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 12 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 12 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером 12 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 5-6 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 5-6 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 25 мин 1 раз в месяц 25 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 25 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 12 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 «Центр развития ребенка-детский сад № 116»
 Сирота А.Ю.
 «29» августа 2025г.



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе № 9 «Гномы» для детей 1.5-3 лет
общеразвивающей направленности
на 2025 – 2026 учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-4 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 5-6 мин
3	Физкультминутка	Ежедневно 2-3 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером по подгруппам 4-6 мин.
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 2-3 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 2-3 мин.
7	Занятия по физической культуре Физкультурный досуг	3 раза в неделю 10 мин 1 раз в месяц 15-20 мин.
8	Занятия по музыке	2 раза в неделю 10 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 5-6 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивид. данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«19» августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе №10 «Непоседы» для детей 4-5 лет
общеразвивающей направленности
на 2025-2026 год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 10мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером по 10 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 4-5 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 4-5 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 20мин 1 раз в месяц 20-25 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 20 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 8-10 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«19» августа 2025г.



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе № 11 «Светлячок» для детей 6-7 лет
общеразвивающей направленности
на 2025-2026учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 15 мин
3	Спортивные игры	на прогулке в 1-й половине дня 15 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером 15 мин
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 5-6 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 5-6 мин.
7	Физическая культура (Физкультурный досуг)	3 раза в неделю по 30 мин 1 раз в месяц 30-35 мин.
8	Музыка	2 раза в неделю по 30 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 15 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей).

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка-детский сад № 116»
Сирота А.Ю.
«19» августа 2025г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в группе № 12 «Бусинки» для детей 1.5-3 лет
общеразвивающей направленности
на 2025 – 2026 учебный год.

№ п/п	Форма работы	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-4 мин.
2	Подвижные игры	Ежедневно не менее двух игр по 5-6 мин
3	Физкультминутка	Ежедневно 2-3 мин
4	Физические упражнения: подлезание, пролезание, перелезание, прыжки.	Ежедневно утром и вечером по подгруппам 4-6 мин.
5	Гимнастики: дыхательная, артикуляционная, пальчиковая, корректирующая	Ежедневно 2-3 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно 2-3 мин.
7	Занятия по физической культуре Физкультурный досуг	3 раза в неделю 10 мин 1 раз в месяц 15-20 мин.
8	Занятия по музыке	2 раза в неделю 10 мин
9	Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно 5-6 мин
10	Самостоятельная двигательная активность детей в течении дня	Ежедневно (характер и продолжительность зависят от индивид. данных и потребностей детей).