

Улимова
Наталья
Андреевна

Подписано цифровой подписью: Улимова
Наталья Андреевна
DN: c=RU, st=Нижегородская область, l=г.
Саров, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 31,
1.2.643.100.3=120B3132343731393037303439,
1.2.643.3.131.1.1=120C313332383038303634343
130, email=d331_sar@mail.52gov.ru,
givenName=Наталья Андреевна, sn=Улимова,
sp=Улимова Наталья Андреевна
Дата: 2026.09.02 14:00:18 +03'00'

Приложение № 4
к приказу от 31.08.2026г. № 168 п

Двигательный режим воспитанников

	С 1 до 2 лет	С 2 до 3 лет	С 3 до 4 лет	С 4 до 5 лет	С 5 до 6 лет	С 6 до 7 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей.	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2. Утренняя гимнастика.	-	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
3.Физкультминутки.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.
4. Музыкально-ритмические движения.	На музыкальных занятиях 4-5 мин.	На музыкальных занятиях 4-5 мин.	На музыкальных занятиях 5-6 мин.	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	На музыкальных занятиях 10-12 мин.
5.Физкультурные занятия.	2 раза в неделю 8-10 мин	2 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
6. Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
7.Игровые двигательные упражнения:	Ежедневно индивидуально 3-4 мин.	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.	Ежедневно по подгруппам 10-12 мин.
8. Оздоровительные мероприятия гимнастика при пробуждении;	-	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 8 мин.

9. Физические упражнения и игровые задания: игры с элементами логоритмики: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика.	-	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
10. Физкультурный досуг.	ежемесячно	Ежемесячно 1 раз по 10-15 мин.	Ежемесячно 1 раз по 15-20 мин.	Ежемесячно 1 раз по 20-25 мин.	Ежемесячно 1 раз по 25-30 мин.	Ежемесячно 1 раз по 30-35 мин.
11. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.					