

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного
вида №2 «Крепыш» города Кузнецка

Принят
Педагогическим советом
МБДОУ ДС № 2 «Крепыш»
г. Кузнецка

Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 2 «Крепыш»
г. Кузнецка


Жаркова Н.И.

Приказ № 94-Оп от 28.08. 2025 г.

СЕТКА
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
на 2025-2026 учебный год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного
вида №2 «Крепыш» города Кузнецка

Принят
Педагогическим советом
МБДОУ ДС № 2 «Крепыш»
г. Кузнецка

Протокол № 1 от 28.08. 2025 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 2 «Крепыш»
г. Кузнецка
_____ / Жаркова Н.И./

Приказ № 97-ОД от 28.08. 2025 г.

СЕТКА
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
на 2025-2026 учебный год

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
от 3 до 4 ЛЕТ**

	Весенне – летний период		Осенне – зимний 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	8 7	1.1.Малоподвижные игры в помещении 1.2.Утренняя гимнастика в помещении	8 7
	1.3.Перерыв между ОД 1.4.ОД 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 10 минут)	10 6 10 10	1.3. Перерыв между ОД 1.4. ОД по музыке 1.5.Индивидуальная работа по физической культуре 1.5.Подвижные игры на прогулке 1.7.Пешие прогулки или целевые (1 раз в неделю 10 минут)	10 6 8 8
	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 10
	Всего за день	66		62
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе. 1.2. Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между ОД 1.4.ОД по физической культуре 1.5.Подвижные игры на прогулке	8 7 10 15 10	1.1.Малоподвижные игры в помещении 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между ОД 1.4. ОД по физической культуре 1.5. Подвижные игры на прогулке	8 7 10 15 8
	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке 1.5.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	5 15 10	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры в помещении 1.5.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	5 12 8
	Всего за день	80		73
	Всего за неделю	382		353

Примечание:

Двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часа, включая самостоятельную деятельность.

Организованная ДА детей за неделю в весенне – летний период составляет 382 минуты = 6 часов 22 минуты, за день – 1 час 16 минут.

Организованная ДА детей за неделю в осеннее – зимний период – 353 минуты = 5 часов 53 минуты, за день – 1 час 11 минут.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
от 3 до 5 ЛЕТ**

	Весенне – летний период		Осенне – зимний период	
Дни недел	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		3-4/4-5 лет		3-4/4-5 лет
	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.ОД 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)	9/10 8/9 10/10 1/2 6/7 8/8 10/12	1.1.Подвижные игры 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.ОД 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)	9/10 8/9 10/10 1/2 6/7 8/8 9/10
	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 15/20 минут)	5/6 10/10	2.1.Гимнастика после дневного сна 2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 15/20 минут)	5/6 10/10
	Всего за день	67/74		65/71
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.ОД по физической культуре 1.6.Подвижные игры на прогулке 2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	9/9 7/8 10/10 1/2 15/18 9/9 5/6 10/10 5/5	1.1.Малоподвижные игры в помещении 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5. ОД по физической культуре 1.6. Подвижные игры на прогулке 2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры в помещении 1.6. Индивидуальная работа по физической культуре	9/9 7/8 10/10 1/2 15/18 9/9 5/6 9/9 5/5
	Всего за день	71/77		70/76
	Всего за неделю	367/399		360/390

Примечание:

Двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часа, включая самостоятельную деятельность.

Организованная ДА детей за неделю в весенне – летний период составляет для детей 3-4 лет - 367 минут = 6 часов 07 минуты, за день – 1 час 15 минут, для детей 4-5 лет - 399 минут = 6 часов 39 минуты, за день – 1 час 20 минут

Организованная ДА детей за неделю в осеннее – зимний период для детей 3-4 лет - 360 минут = 6 часов 00 минут, за день – 1 час 12 минут, для детей 4-5 лет – 390 минут = 6 часов 30 минут, за день – 1 час 08 минут

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
от 4 до 5 лет**

	Весенне – летний период		Осенне – зимний 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	10	1.1.Подвижные игры	10
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	9	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	9
	1.3.Перерыв между ОД	10	1.3. Перерыв между ОД	10
	1.4.Физкультминутка	2	1.4.Физкультминутка	2
	1.5.ОД по музыке	7	1.5.ОД по музыке	7
	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	8	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре	8
	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	6	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	6
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 20/25 минут)	10	2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 20/25 минут)	9
	Всего за день	74		71
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе	9	1.1.Подвижные игры	8
	1.2.Утренняя гимнастика на воздухе	8	1.2.Утренняя гимнастика в помещении	8
	1.3.Перерыв между ОД	10	1.3. Перерыв между ОД	10
	1.4.Физкультминутка	1	1.4.Физкультминутка	1
	1.5.ОД по физической культуре	18	1.5. ОД по физической культуре	18
	1.6.Подвижные игры на прогулке	9	1.6. Подвижные игры на прогулке	8
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	6	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа	6
	2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке	9	2.2.Подвижные игры в помещении	8
	Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	5	Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	5
	Всего за день	75		72
	Всего за неделю	403		388

Примечание:

Двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часа, включая самостоятельную деятельность.

Организованная ДА детей за неделю в весенне – летний период составляет для детей 4-5 лет - 403 минут = 6 часов 43 минуты, за день – 1 час 21 минут.

Организованная ДА детей за неделю в осеннее – зимний период для детей 4-5 лет- 388 минут = 6 часов 28 минут, за день – 1 час 18 минут.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

от 4 до 6 лет

	Весенне – летний период		Осенне – зимний период	
Дни недел	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		4-5/5-6 лет		4-5/5-6 лет
	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.ОД по музыке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке 1.7.Подвижные игры на прогулке	10/10 9/10 10/10 2/2 7/8 8/10 12/12	1.1.Подвижные игры 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.ОД по музыке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре 1.7.Подвижные игры на прогулке 1.8.Пешие прогулки, экскурсии (1 раз в неделю 30 минут)	10/10 9/10 10/10 2/2 7/8 8/10 10/10
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 20/25 минут)	6/7 10/12	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 20/25 минут)	6/7 9/10
	Всего за день	74/81		71/77
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.НОД по физической культуре 1.6.Подвижные игры на прогулке	9/9 8/10 10/10 1/ 2 18/20 9/9	1.1.Подвижные игры 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5. ОД по физической культуре 1.6. Подвижные игры на прогулке	8/8 8/10 10/10 1/2 18/20 8/8
	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	6/7 9/10 5/6	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры в помещении Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	6/7 8/9 5/6
	Всего за день	75/83		72/80
	Всего за неделю	403/441		388/422

Примечание:

Двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часа, включая самостоятельную деятельность.

Организованная ДА детей за неделю в весенне – летний период составляет для детей 4-5 лет - 403 минут = 6 часов 43 минуты, за день – 1 час 21 минут., для детей 5-6 лет- 441минут= 7 часов 21 минута, за день – 1 час 28минут

Организованная ДА детей за неделю в осеннее – зимний период для детей 4-5 лет- 388 минут = 6 часов 28 минут, за день – 1 час 18 минут., для детей 5-6 лет-422 минуты = 7 часов 2 минуты, за день – 1 час 25 минут.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**
от 5 до 6 лет

	Весенне – летний период		Осенне – зимний период	
Дни недел	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Время (мин)	1.Первая половина дня 2.Вторая половина дня	Время (мин)
		5-6лет		5-6лет
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 ОД	10	1.3. Перерыв между ОД	10
	1.4.Физкультминутка	10	1.4.Физкультминутка	2
	1.5.ОД по музыке	2	1.5.ОД 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
	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
	Всего за день	77		73
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 ОД	10	1.3. Перерыв между ОД	2
	1.4.Физкультминутка	2	1.4.Физкультминутка	20
	1.5.ОД по физической культуре	20	1.5. ОД по физической культуре	
	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
	Всего за день	80		75
	Всего за неделю	424		396

Примечание:

Двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часа, включая самостоятельную деятельность.

Организованная ДА детей за неделю в весенне – летний 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 осеннее – зимний период для детей 5-6 лет- 396 минут = 6 часов 36 минут, за день – 1 час 07 минут.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
от 5 до 7 ЛЕТ**

	Весенне – летний период		Осенне – зимний период	
Дни недел	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		5-6/6-7 лет		5-6/6-7 лет
	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.НОД по музыке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке 1.7.Подвижные игры на прогулке	10/10 10/12 10/10 2/3 8/8 10/12 10/12	1.1.Подвижные игры 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.НОД по музыке 1.6.Индивидуальная работа по физической культуре 1.7.Подвижные игры на прогулке	10/10 10/10 10/10 2/3 8/8 10/12 8/10
	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 2.2.Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	7/8 10/12	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц 25/30 минут)	7/8 8/10
	Всего за день	77/87		73/81
ОД по физической культуре	1.1.Подвижные игры на воздухе 1.2.Утренняя гимнастика на воздухе 1.3.Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5.ОД по физической культуре 1.6.Подвижные игры на прогулке	8/10 10/10 10/10 2/3 20/25 7/8	1.1.Подвижные игры 1.2.Утренняя гимнастика в помещении 1.3. Перерыв между ОД 1.4.Физкультминутка 1.5. ОД по физической культуре 1.6. Подвижные игры на прогулке	6/8 10/10 10/10 2/3 20/25 6/6
	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	7/8 10/12 6/6	2.1.Гимнастика после дневного сна с элементами самомассажа 2.2.Подвижные игры в помещении 2.3.Индивидуальная работа по физической культуре	7/8 8/10 6/6
	Всего за день	80/92		75/87
	Всего за неделю	424/480		396/453

Примечание:

Двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часа, включая самостоятельную деятельность.

Организованная ДА детей за неделю в весенне – летний период составляет для детей 5-6 лет - 424 минут = 7 часов 4 минуты, за день – 1 час 25 минут., для детей 6-7 лет- 480минут= 8 часов, за день – 1 час 36 минут.

Организованная ДА детей за неделю в осеннее – зимний период для детей 5-6 лет- 396 минут = 6 часов 36 минут, за день – 1 час 07 минут., для детей 6-7 лет-453 минуты = 7 часов 33 минуты, за день – 1 час 18 минут.

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУППЫ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
от 6до7 ЛЕТ**

	Весенне – летний период		Осенне – зимний период	
Дни недел	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		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	10
	1.3.Перерыв между ОД	10	1.3. Перерыв между ОД	10
	1.4.Физкультминутка	3	1.4.Физкультминутка	3
	1.5.ОД по музыке	8	1.5.ОД по музыке	8
	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре на прогулке	12	1.6.Индивидуальная работа по физической культуре	12
	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
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
	Всего за день	87		81
	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 ОД	10	1.3. Перерыв между ОД	10
	1.4.Физкультминутка	3	1.4.Физкультминутка	3
	1.5.НОД по физической культуре	25	1.5. ОД 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
	Всего за день	92		87
	Всего за неделю	480		453

Примечание:

Двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часа, включая самостоятельную деятельность.

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

Организованная ДА детей за неделю в осеннее – зимний период для детей 6-7 лет-453 минуты = 7 часов 33 минуты, за день – 1 час 18 минут.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 2
"КРЕПЫШ" ГОРОДА КУЗНЕЦКА,** Жаркова Наталья Ивановна, Заведующий

17.09.25 08:58 (MSK)

Сертификат 1DD2847724DAC770A9CC8B7A52AB0751