

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ ДС № 19  
г. Кузнецка  
Козлова Ю. А.  
Приказ № 197 от 29.08.2025 г.

**СЕТКА**  
**двигательной активности**  
**МБДОУ ДС № 19 г. КУЗНЕЦКА**  
**на 2025-2026 – учебный год**

Вид деятельности и форма двигательно й активности	Продолжительность в минутах						Особенности организации
	1,5 – 3 лет	2-3 лет	3 – 4 лет	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет	
1. Образовательная деятельность							
Физическая культура	10	10	15	20	25	30	3 раза в неделю
Музыкальная деятельность	5	5	6	7	8	9	2 раза в неделю
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия							
Утренняя гимнастика	5	5	6	8	10	12	Ежедневно в группах, в музыкальном зале. В теплое время года на улице.
Двигательная разминка в перерывах занятиями	2-3	2-3	5	6	7	8	Ежедневно

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 19 ГОРОДА КУЗНЕЦКА  
(МБДОУ ДС № 19 г. Кузнецка)

442530, Пензенская область, город Кузнецк, улица Калинина, дом 63,

Тел. 8(84157)31479 E-mail: detskiysad19@yandex.ru

ОГРН 1035800605015, ИНН/КПП 5803013292/580301001

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ ДС № 19  
г. Кузнецка

Приказ № 197 от 29.08.2025 г.



**СЕТКА**  
**двигательной активности**  
**МБДОУ ДС № 19 г. КУЗНЕЦКА**  
**на 2025-2026 – учебный год**

Физкульт-минутка	1	1	1	1	1	2	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности, состояния здоровья детей
Динамическая пауза (смена поз)	по 1 – 2 минуты 2-3 раза в час						Ежедневно, организуется воспитателем во время свободной деятельности детей
Подвижные игры и физические упражнения (утром)	5	5	6	7	8	9	Ежедневно, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке)	до 10	до 10	до 14	до 15	до 16	до 17	Ежедневно, организуются воспитателем

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 19 ГОРОДА КУЗНЕЦКА  
(МБДОУ ДС № 19 г. Кузнецка)

442530, Пензенская область, город Кузнецк, улица Калинина, дом 63,  
Тел. 8(84157)31479 E-mail: detskiysad19@yandex.ru  
ОГРН 1035800605015, ИНН/КПП 5803013292/580301001

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ ДС № 19  
г. Кузнецка  
Козлова Ю. А.  
Приказ № 197 от 29.08.2025 г.

**СЕТКА**  
**двигательной активности**  
**МБДОУ ДС № 19 г. КУЗНЕЦКА**  
**на 2025-2026 – учебный год**

Оздоровительный бег	-	-	3-5	5-7	8-9	до 10	Ежедневно, организуются воспитателем в конце прогулки
Подвижные игры и физические упражнения (вечерняя прогулка)	6	6	7	8	9	10	Ежедневно, организуются воспитателем
Индивидуальная работа с детьми по физической культуре	4-5	4-5	6	7	8	9	Ежедневно, в совместной деятельности с воспитателем.
Гимнастика после дневного сна, самомассаж	5	5	6	7	8	9	Самомассаж – со 2-й младшей группы
<b>3. Активный отдых</b>							
Пешие прогулки, экскурсии	-		15	20	25	30	Младшая, средняя группы – 1 раз в 2 недели.

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1от 29.08.2025г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МБДОУ ДС № 19  
г. Кузнецка  
  
Козлова Ю. А.  
Приказ № 197 от 29.08.2025 г.

## **СЕТКА двигательной активности МБДОУ ДС № 19 г. КУЗНЕЦКА на 2025-2026 – учебный год**

		15					Старшая, подготовительна я группы – 1 раз в неделю
Физкультурн ый досуг	до 10	15	15	20	25	30	1 раз в месяц
Спортивные праздники, детско- родительские мероприятия	-	до 15 мин.	до 15 мин.	до 30 мин.	до 40 мин.	до 50 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Неделя здоровья	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)						
Каникулы	Каникулы – январь, летние месяцы. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д.						
Самостоятель ная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.						

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ ДС № 19  
г. Кузнецка  
Козлова Ю. А.  
Приказ № 197 от 29.08.2025 г.

**СЕТКА**  
**двигательной активности**  
**МБДОУ ДС № 19 г. КУЗНЕЦКА**  
**на 2025-2026 – учебный год**

Объём образовательн ой нагрузки за неделю	до 4 часов	до 4 часов 20 минут	до 5 часов 35 мин.	до 6 часов	до 6 часов 30 мин.	до 8 часов	В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13
--	---------------	------------------------------	--------------------------	---------------	--------------------------	---------------	---