

**СОГЛАСОВАНО**

Врач \_\_\_\_\_ Л.Ю. Хриштакян  
 Заместитель заведующего по УВР  
 \_\_\_\_\_ О.В.Тризна

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказом № 23 от 29.08.2025 г  
 Заведующий ГБДОУ № 20  
 \_\_\_\_\_ О.Г. Быстрова

**Режим двигательной активности в детском саду  
 разновозрастных компенсирующих групп с ТМНР  
 2025-2026 учебный год**

| №                                    | Формы организации двигательной активности                                                          | П<br>Мин.                                                                                   | В<br>Мин   | С<br>Мин   | Ч<br>Мин   | П<br>Мин   |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Первая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |            |            |            |            |
| 1                                    | Утренняя гимнастика                                                                                | 10                                                                                          | 10         | 10         | 10         | 10         |
| 2                                    | Физкультурное занятие                                                                              |                                                                                             | 30         |            | 30         |            |
| 3                                    | Музыкальные занятия                                                                                | 20                                                                                          |            | 20         |            |            |
| 4                                    | Физкульт.минутки                                                                                   | Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой                                          |            |            |            |            |
| 5                                    | Динамическая пауза                                                                                 | 10 мин.                                                                                     |            |            |            |            |
| 6                                    | Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке                                                        | Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут                                                    |            |            |            |            |
| 7                                    | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке                                              | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин |            |            |            |            |
| 8                                    | Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе                                                 | Ежедневно 15 мин.                                                                           |            |            |            |            |
| 9                                    | Самостоятельная двигательная деятельность в группе                                                 | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин |            |            |            |            |
| <b>Итого за первую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>134</b>                                                                                  | <b>144</b> | <b>134</b> | <b>144</b> | <b>114</b> |
| <b>Вторая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |            |            |            |            |
| 10                                   | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами                                     | Ежедневно длительностью 5 минуты                                                            |            |            |            |            |
| 11                                   | Самостоятельные игры детей в группе                                                                | Ежедневно 20 мин                                                                            |            |            |            |            |
| 12                                   | Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин         |            |            |            |            |
| 13                                   | Прочие движения в течение дня                                                                      | Ежедневно 10 мин                                                                            |            |            |            |            |
| <b>Итого за вторую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>100</b>                                                                                  | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>100</b> |
| <b>Итого за день:</b>                |                                                                                                    | <b>234</b>                                                                                  | <b>244</b> | <b>234</b> | <b>244</b> | <b>214</b> |
| 14                                   | Музыкальный досуг,<br>День здоровья<br>Праздники, в т.ч. спортивные                                | 1 раз в неделю<br>1 раз в квартал<br>1 раз в квартал                                        |            |            |            |            |

**СОГЛАСОВАНО**

Врач \_\_\_\_\_ Л.Ю. Хриштакян  
 Заместитель заведующего по УВР  
 \_\_\_\_\_ О.В.Тризна

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказом № 23 г  
 Заведующий ГБДОУ № 20  
 \_\_\_\_\_ О.Г. Быстрова

**Режим двигательной активности в детском саду  
 разновозрастной компенсирующей группы  
 с нарушениями ОПДА  
 2025-2026 учебный год**

| №                                    | Формы организации двигательной активности                                                          | П<br>Мин.                                                                                   | В<br>Мин   | С<br>Мин   | Ч<br>Мин   | П<br>Мин   |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Первая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |            |            |            |            |
| 1                                    | Утренняя гимнастика                                                                                | 10                                                                                          | 10         | 10         | 10         | 10         |
| 2                                    | Адаптивное физкультурное занятие                                                                   |                                                                                             | 20         |            |            | 20         |
| 3                                    | Лечебная физкультура                                                                               | 30                                                                                          |            | 30         |            |            |
| 4                                    | Музыкальные занятия                                                                                | 20                                                                                          |            | 20         |            |            |
| 5                                    | Физкульт.минутки                                                                                   | Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой                                          |            |            |            |            |
| 6                                    | Динамическая пауза                                                                                 | 10 мин.                                                                                     |            |            |            |            |
| 7                                    | Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке                                                        | Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут                                                    |            |            |            |            |
| 8                                    | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке                                              | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин |            |            |            |            |
| 9                                    | Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе                                                 | Ежедневно 15 мин.                                                                           |            |            |            |            |
| 10                                   | Самостоятельная двигательная деятельность в группе                                                 | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин |            |            |            |            |
| <b>Итого за первую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>164</b>                                                                                  | <b>134</b> | <b>164</b> | <b>114</b> | <b>134</b> |
| <b>Вторая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |            |            |            |            |
| 11                                   | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами                                     | Ежедневно длительностью 5 минуты                                                            |            |            |            |            |
| 12                                   | Самостоятельные игры детей в группе                                                                | Ежедневно 20 мин                                                                            |            |            |            |            |
| 13                                   | Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин         |            |            |            |            |
| 14                                   | Прочие движения в течение дня                                                                      | Ежедневно 10 мин                                                                            |            |            |            |            |
| <b>Итого за вторую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>100</b>                                                                                  | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>100</b> |
| <b>Итого за день:</b>                |                                                                                                    | <b>264</b>                                                                                  | <b>234</b> | <b>264</b> | <b>214</b> | <b>234</b> |
| 15                                   | Музыкальный досуг,<br>День здоровья<br>Праздники, в т.ч. спортивные                                | 1 раз в неделю<br>1 раз в квартал<br>1 раз в квартал                                        |            |            |            |            |

**СОГЛАСОВАНО**

Врач \_\_\_\_\_ Л.Ю. Хриштакян  
 Заместитель заведующего по УВР  
 \_\_\_\_\_ О.В.Тризна

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказом № 23 от 29.08.2025 г  
 Заведующий ГБДОУ № 20  
 \_\_\_\_\_ О.Г. Быстрова

**Режим двигательной активности в детском саду  
 разновозрастной компенсирующей группы  
 с Нарушением интеллекта  
 2025-2026 учебный год**

| №                                    | Формы организации двигательной активности                                                          | П<br>Мин.                                                                                   | В<br>Мин   | С<br>Мин   | Ч<br>Мин   | П<br>Мин   |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Первая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |            |            |            |            |
| 1                                    | Утренняя гимнастика                                                                                | 10                                                                                          | 10         | 10         | 10         | 10         |
| 2                                    | Адаптивное физкультурное занятие                                                                   |                                                                                             | 20         |            | 20         |            |
| 3                                    | Лечебная физкультура                                                                               | 30                                                                                          |            | 30         |            |            |
| 4                                    | Музыкальные занятия                                                                                |                                                                                             | 20         |            |            | 20         |
| 5                                    | Физкульт.минутки                                                                                   | Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой                                          |            |            |            |            |
| 6                                    | Динамическая пауза                                                                                 | 10 мин.                                                                                     |            |            |            |            |
| 7                                    | Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке                                                        | Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут                                                    |            |            |            |            |
| 8                                    | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке                                              | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин |            |            |            |            |
| 9                                    | Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе                                                 | Ежедневно 15 мин.                                                                           |            |            |            |            |
| 10                                   | Самостоятельная двигательная деятельность в группе                                                 | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин |            |            |            |            |
| <b>Итого за первую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>134</b>                                                                                  | <b>154</b> | <b>144</b> | <b>134</b> | <b>134</b> |
| <b>Вторая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |            |            |            |            |
| 11                                   | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами                                     | Ежедневно длительностью 5 минуты                                                            |            |            |            |            |
| 12                                   | Самостоятельные игры детей в группе                                                                | Ежедневно 20 мин                                                                            |            |            |            |            |
| 13                                   | Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин         |            |            |            |            |
| 14                                   | Прочие движения в течение дня                                                                      | Ежедневно 10 мин                                                                            |            |            |            |            |
| <b>Итого за вторую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>100</b>                                                                                  | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>100</b> | <b>100</b> |
| <b>Итого за день:</b>                |                                                                                                    | <b>234</b>                                                                                  | <b>254</b> | <b>244</b> | <b>234</b> | <b>234</b> |
| 15                                   | Музыкальный досуг,<br>День здоровья<br>Праздники, в т.ч. спортивные                                | 1 раз в неделю<br>1 раз в квартал<br>1 раз в квартал                                        |            |            |            |            |

**Режим двигательной активности в детском саду  
разновозрастной компенсирующей группы  
с РАС**

**2025-2026 учебный год**

| <b>№</b>                             | <b>Формы организации двигательной активности</b>                                                   | <b>П<br/>Мин.</b>                                                                           | <b>В<br/>Мин</b> | <b>С<br/>Мин</b> | <b>Ч<br/>Мин</b> | <b>П<br/>Мин</b> |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>Первая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |                  |                  |                  |                  |
| 1                                    | Утренняя гимнастика                                                                                | 10                                                                                          | 10               | 10               | 10               | 10               |
| 2                                    | Адаптивное физкультурное занятие                                                                   | 20                                                                                          |                  |                  | 20               |                  |
| 3                                    | Лечебная физкультура                                                                               |                                                                                             |                  |                  |                  | 30               |
| 4                                    | Музыкальные занятия                                                                                |                                                                                             | 20               |                  |                  | 20               |
| 5                                    | Физкульт.минутки                                                                                   | Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой                                          |                  |                  |                  |                  |
| 6                                    | Динамическая пауза                                                                                 | 10 мин.                                                                                     |                  |                  |                  |                  |
| 7                                    | Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке                                                        | Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут                                                    |                  |                  |                  |                  |
| 8                                    | Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке                                              | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин |                  |                  |                  |                  |
| 9                                    | Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе                                                 | Ежедневно 15 мин.                                                                           |                  |                  |                  |                  |
| 10                                   | Самостоятельная двигательная деятельность в группе                                                 | Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин |                  |                  |                  |                  |
| <b>Итого за первую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>134</b>                                                                                  | <b>134</b>       | <b>114</b>       | <b>134</b>       | <b>164</b>       |
| <b>Вторая половина дня</b>           |                                                                                                    |                                                                                             |                  |                  |                  |                  |
| 11                                   | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами                                     | Ежедневно длительностью 5 минуты                                                            |                  |                  |                  |                  |
| 12                                   | Самостоятельные игры детей в группе                                                                | Ежедневно 20 мин                                                                            |                  |                  |                  |                  |
| 13                                   | Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин         |                  |                  |                  |                  |
| 14                                   | Прочие движения в течение дня                                                                      | Ежедневно 10 мин                                                                            |                  |                  |                  |                  |
| <b>Итого за вторую половину дня:</b> |                                                                                                    | <b>100</b>                                                                                  | <b>100</b>       | <b>100</b>       | <b>100</b>       | <b>100</b>       |
| <b>Итого за день:</b>                |                                                                                                    | <b>234</b>                                                                                  | <b>234</b>       | <b>214</b>       | <b>234</b>       | <b>264</b>       |
| 15                                   | Музыкальный досуг,<br>День здоровья<br>Праздники, в т.ч. спортивные                                | 1 раз в неделю<br>1 раз в квартал<br>1 раз в квартал                                        |                  |                  |                  |                  |