

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №102  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ:  
Педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2025 №1

Алавидзе

Галина

Александровна

Подписано цифровой  
подписью: Алавидзе  
Галина Александровна  
Дата: 2025.09.01 15:50:36  
+03'00'

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Г.А.Алавидзе  
Приказ от 01.09.2025 №134

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ**  
**на 2025-2026 уч.г.**

№ п/п	Виды и формы двигательной деятельности	Возрастные группы				
		Ранний возраст	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовит
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
		Общ.	Общ.	Общ.	Комп./общ.	Комп./общ.

**Организованные формы двигательной деятельности и длительность (в минутах)**

1.	<b>Физическая культура</b> (2-3 раза в неделю)	10	15	20	25	30
2.	<b>Музыка</b> (2 раза в неделю)	10	10	15	15	20

**Совместные формы двигательной деятельности (в минутах)**

3.	<b>Утренняя гимнастика</b> (ежедневно)	10	10	10	10	10
4.	<b>Динамические перемены</b> (ежедневно)		Перерывы между занятиями – не менее 10 минут			
5.	<b>Физкультминутка</b> (ежедневно)	1-2	1-2	2-3	3-4	3-4
6.	<b>Подвижные и спортивные игры и упражнения</b> (ежедневно)	7-10	12-15	15-20	25-30	25-30
7.	<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b> (ежедневно)	3-5	5-6	6-8	8-10	10-12
8.	<b>Бодрящая гимнастика</b> (ежедневно, после сна)	3-5	5-6	6-8	8-10	10-12
9.	<b>Музыкальный досуг</b> (1 раз в неделю)	10	10	15	15	20
10.	<b>Физкультурный досуг</b> (1 раз в месяц)	10	15	20	25	30
11.	<b>Физкультурно-спортивный праздник</b> (1 раз в квартал)	-	-	до 60 мин.	до 60 мин.	до 60 мин.
12.	<b>День здоровья</b> (1 раз в квартал)	Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все формы двигательной деятельности в помещении и на улице (утренняя гимнастика, физкультурный досуг (праздник), физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения и др.)				

**Самостоятельная двигательная  
деятельность детей (ежедневно)**

Под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.

**ИТОГО в неделю (мин.):**

**180-220    225-255    280-330    390-440    420-490**

на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) отводится **не менее 3-4 часов в день;**

объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах деятельности – **6-8 часов в неделю.**

Основание:

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ № 102

Составитель: заместитель заведующего

О. Ю. Егорова