

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
Приказ от 01.09.2025 №134
Г.А.Алавидзе

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

№ п/п	Виды и формы двигательной деятельности	Возрастные группы				
		Ранний возр	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.	Физическая культура (2-3 раза в неделю)	10	15	20	25	30
2.	Музыка (2 раза в неделю)	10	10	15	15	20
Совместные формы двигательной деятельности (в минутах)						
3.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	10	10	10	10	10
4.	Динамические перемены (ежедневно)	Перерывы между занятиями – не менее 10 минут				
5.	Физкультминутка (ежедневно)	1-2	1-2	2-3	3-4	3-4
6.	Подвижные и спортивные игры и упражнения (ежедневно)	7-10	12-15	15-20	25-30	25-30
7.	Индивидуальная работа по развитию движений (ежедневно)	3-5	5-6	6-8	8-10	10-12
8.	Бодрящая гимнастика (ежедневно, после сна)	3-5	5-6	6-8	8-10	10-12
9.	Музыкальный досуг (1 раз в неделю)	10	10	15	15	20
10.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	10	15	20	25	30
11.	Физкультурно- спортивный праздник (1 раз в квартал)	-	-	до 60 мин.	до 60 мин.	до 60 мин.
12.	День здоровья (1 раз в квартал)	Для достижения достаточного объёма 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