

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №57 Московского района Санкт – Петербурга

Принято:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ № 57
Протокол № 1
от 28.08.2026 г.

Утверждено:

Заведующим ГБДОУ № 57
_____ Парфенова Н.А.
Приказ № 120
от 28. 08.2026 г.

Подписано цифровой
подписью: Заведующий
Н.А.Парфенова

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ
двигательной активности детей
группы раннего возраста**

в организованных видах деятельности

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Группа раннего возраста
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	10 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю по 10 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	5 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	6-8 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	2-3 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	2-3 мин
Активный отдых	

1. Игры-забавы (по мере надобности)	2-3 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	10-15 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	-
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	10 мин
2. Бытовая деятельность	5 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между занятий	5 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ
двигательной активности детей
младшей группы**

в организованных видах деятельности

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Младшая группа
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	10 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю по 15 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 15 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	5-7 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	6-8 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей	2-3 мин

(ежедневно)	
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	3-5 мин
Активный отдых	
1. Игры-забавы (по мере надобности)	3-5 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	15-20 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	-
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	15 мин
2. Бытовая деятельность	5 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между занятий	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ
двигательной активности детей
средней группы

в организованных видах деятельности

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Средняя группа
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	10 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю по 20 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 20 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	5-7 мин

(ежедневно)	
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	8-10 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей	3-5 мин
5. Ежедневно. Индивидуальная работа по физическому развитию	по 5-8 мин
Активный отдых	
1. Игры-забавы (по мере надобности)	5-8 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20-25 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	45 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	20 мин
2. Бытовая деятельность	8 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между занятий	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ
двигательной активности детей
старшей группы
в организованных видах деятельности

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Старшая группа
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	10 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю (круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе) по 25 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 25 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	8-10 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	10-12 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	С целевым направленным обучением 10—15 мин
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	5-6 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	8-10 мин
Активный отдых	
1. Игры-забавы (по мере надобности)	8-10 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	25-30 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	1 ч
Самостоятельная двигательная деятельность	

1. На прогулке	26 мин
2. Бытовая деятельность	10 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между занятий	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ РЕЖИМ
двигательной активности детей
подготовительной группы
в организованных видах деятельности**

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Подготовительная группа
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	10 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю (круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе) по 30 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 30 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	8-10 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	15 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	С целевым направленным обучением 10 —15 мин

3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	6-8 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	до 10 мин
Активный отдых	
1. Игры-забавы (по мере надобности)	до 10 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	30-35 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	1 ч
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	25 мин
2. Бытовая деятельность	10-15 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между занятий	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий