

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

Принято:

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
ГБДОУ д/с №57
Протокол № 1
от 28. 08.2026 г.

Утверждено:

Заведующий ГБДОУ д/с№57
_____ Парфенова Н.А.
Приказ № 120
от 28.08.2026 г.

Подписано цифровой
подписью: Заведующий
Н.А.Парфенова

Режим двигательной активности детей

Формы организации		Группа, время				
		Ранний возраст	Младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
ООД	Организованная образовательная деятельность	Не более 10 ООД в неделю продолжительностью не более 10 минут	Не более 10 ООД в неделю продолжительностью не более 15 минут	Не более 12 ООД в неделю продолжительностью не более 20 минут	Не более 15 ООД в неделю продолжительностью не более 25 минут	Не более 16 ООД в неделю продолжительностью не более 30 минут
	Физкультурные занятия					
	В помещении	3 раза в неделю 10 минут	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	На улице	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 – 15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 – 20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 – 25 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 – 30 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1 раз	1 раз	1 раз	1-3 в зависимости от вида и содержания ООД	1-3 в зависимости от вида и содержания ООД
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 15 минут	2 раза в год до 20 минут	2 раза в год до 40 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Само	Самостоятельное	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	использован ие физкультурн ого и спортивно- игрового оборудовани я					
	Самостоятел ьные спортивные и подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно