

Принято
педагогическим советом
протокол от 31.08.2026 № 1

Утверждаю
Заведующий

_____ Е.А.Журавлева

приказ от 31.08.2026 № 78-О

Журавлева Елена
Анатольевна

Подписано цифровой
подписью: Журавлева Елена
Анатольевна
Дата: 2026.09.21 19:23:24 +03'00'

Режим двигательной активности воспитанников от 3-х до 7 лет
ГБДОУ детского сада № 25
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
2026 – 2027 учебный год

Формы работы	Виды мероприятий	Количество и длительность мероприятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическая культура (образовательная деятельность)	В помещении	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице	-	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Бодрящая гимнастика после дневного сна (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-8 мин	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 5-10 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 мин ежедневно (по мере необходимости)	1-3 мин ежедневно (по мере необходимости)	1-3мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	1-3мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
	Во время музыкальной деятельности	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7-10 мин	2 раза в неделю 10 мин
	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5 - 10 мин	1 раз в неделю 10 - 15 мин	1 раз в неделю 15 - 20 мин	1 раз в неделю 25 мин

Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 - 30 мин	1 раз в месяц 30-35 мин
	Физкультурный праздник	2 раза в год 20-25 мин	2 раза в год 20-25 мин	2 раза в год 50-60 мин	2 раза в год 50-60 мин
	День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Неделя здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.)

Итого в неделю: 3-4года - 5 часов
4-5 лет - 5 часов 40 мин.
5-6 лет - 7 часов 10 мин.
6-7 лет - 7 часов 35 мин.