

Согласовано

Врач _____

«Принято»

Педагогическим советом

ГБДОУ детский сад № 116

Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 116

Адмиралтейского района СПб

Михайлова Л.Р.

Приказ № 48 от «29» августа 2025 г.

**Режим двигательной активности
младшая группа**

Формы работы	Виды занятий	количество	длительность занятий (в мин.)
<i>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня</i>	<i>В помещении</i>	<i>2 раза в неделю</i>	<i>15-20</i>
		<i>На улице</i>	<i>15-20</i>
	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>ежедневно</i>	<i>5-10</i>
	<i>Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	<i>15-20</i>
	<i>Закаливающие процедуры и гимнастика после сна</i>	<i>ежедневно</i>	<i>15-20</i>
<i>Активный отдых</i>	<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц</i>	<i>20</i>
	<i>Физкультурный праздник</i>		
	<i>День здоровья</i>	<i>1 раз в квартал</i>	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>Самостоятельное использование физкультурного оборудования</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельная активность в помещении</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	

Согласовано

Врач _____

«Принято»

Педагогическим советом

ГБДОУ детский сад № 116

Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 116

Адмиралтейского района СПб

Михайлова Л.Р.

Приказ № 48 от «29» августа 2025 г.

**Режим двигательной активности
средняя группа**

Формы работы	Виды занятий	количество	длительность занятий (в мин.)
<i>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня</i>	<i>В помещении</i>	<i>2 раза в неделю</i>	<i>20-25</i>
	<i>На улице</i>	<i>На улице</i>	<i>20-25</i>
	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>ежедневно</i>	<i>5-10</i>
	<i>Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	<i>20-25</i>
	<i>Закаливающие процедуры и гимнастика после сна</i>	<i>ежедневно</i>	<i>15-20</i>
<i>Активный отдых</i>	<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц</i>	<i>20</i>
	<i>Физкультурный праздник</i>	<i>2 раза в год</i>	<i>45</i>
	<i>День здоровья</i>	<i>2 раза в квартал</i>	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>Самостоятельное использование физкультурного оборудования</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельная активность в помещении</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	

Согласовано

Врач _____

«Принято»

Педагогическим советом

ГБДОУ детский сад № 116

Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 116

Адмиралтейского района СПб

Михайлова Л.Р.

Приказ № 48 от «29» августа 2025 г.

**Режим двигательной активности
старшая группа**

Формы работы	Виды занятий	количество	длительность занятий (в мин.)
<i>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня</i>	<i>В помещении</i>	<i>2 раза в неделю</i>	<i>25-30</i>
	<i>На улице</i>	<i>На улице</i>	<i>25-30</i>
	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>ежедневно</i>	<i>5-10</i>
	<i>Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	<i>25-30</i>
	<i>Закаливающие процедуры и гимнастика после сна</i>	<i>ежедневно</i>	<i>15-20</i>
<i>Активный отдых</i>	<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц</i>	<i>30-45</i>
	<i>Физкультурный праздник</i>	<i>2 раза в год</i>	<i>60</i>
	<i>День здоровья</i>	<i>1 раз в квартал</i>	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>Самостоятельное использование физкультурного оборудования</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельная активность в помещении</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	

Согласовано

Врач _____

«Принято»

Педагогическим советом

ГБДОУ детский сад № 116

Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

«Утверждаю»

Заведующий

ГБДОУ детский сад № 116

Адмиралтейского района СПб

Михайлова Л.Р.

Приказ № 48 от «29» августа 2025 г.

**Режим двигательной активности
подготовительная группа**

Формы работы	Виды занятий	количество	длительность занятий (в мин.)
<i>Физкультура</i>	<i>В помещении</i>	<i>2 раза в неделю</i>	<i>30-35</i>
	<i>На улице</i>	<i>На улице</i>	<i>30-35</i>
<i>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня</i>	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>ежедневно</i>	<i>5-10</i>
	<i>Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	<i>30-40</i>
	<i>Закаливающие процедуры и гимнастика после сна</i>	<i>ежедневно</i>	<i>15-20</i>
	<i>Физкультминутки (в середине статического занятия)</i>	<i>3-5 ежедневно в зависимости от вида содержания занятий</i>	
<i>Активный отдых</i>	<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц</i>	<i>40</i>
	<i>Физкультурный праздник</i>	<i>2 раза в год</i>	<i>60</i>
	<i>День здоровья</i>	<i>1 раз в квартал</i>	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>Самостоятельное использование физкультурного оборудования</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельная активность в помещении</i>	<i>ежедневно</i>	
	<i>Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке</i>	<i>ежедневно</i>	