

Принят:
Педагогическим Советом
ГБДОУ детский сад №70
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол
от «28» августа 2025 г №1

Утверждено:
Заведующий
ГБДОУ детский сад №70
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____/Антонова Е.Г./
Приказ от «29» августа 2025г. № 3- ОД

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОУ

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Физкультурно-оздоровительная работа					
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2.	Физкультминутки	-	1-3	1-3.	1-3	1-3
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 10 мин. Вечером 10 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10 мин.	Утром 20 мин. Вечером 20 мин.	Утром 25 мин. Вечером 25 мин.	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Вечером 10 мин.	Вечером 15 мин.	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.5.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 18 мин.	Ежедневно 20 мин.
1.6.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
2.	Организованная образовательная деятельность					
2.1.	Физкультура	2 р. в нед. по 10 мин.	2 р. в нед. по 15 мин. 1 р. в нед. ОД с играми высокой степенью подвижности 15 мин.	2 р. в нед. по 20 мин. 1 р. в нед. ОД с играми высокой степенью подвижности 20 мин	2 р. в нед. по 25 мин. 1 р. в нед. ОД с играми высокой степенью подвижности 25 мин.	2 р. в нед. по 30 мин. 1 р. в нед. ОД с играми высокой степенью подвижности 30 мин
2.2.	Музыка	2 р. в нед. по 10 мин.	2 р. в нед. по 15 мин.	2 р. в нед. по 20 мин.	2 р. в нед. по 25 мин.	2 р. в нед. по 30 мин.
3.	Физкультурно-массовая работа					
3.1.	Физкультурные праздники	-	-	2 р. в год до 40 мин	2 р. в год до 60 мин	2 р. в год до 60 мин
3.2.	День Здоровья	-	2 р. в год	2 р. в год	2 р. в год	2 р. в год
4.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках). Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.					