

СОГЛАСОВАНО Врач _____ 1 сентября 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Заведующий ГБДОУ № 64 _____ Т.В. Суворова 1 сентября 2025 г.
---	--

Режим двигательной активности детей
ГБДОУ детского сада № 64 Приморского района Санкт-Петербурга
2025 - 2026 учебный год

Форма двигательной активности		Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовит возраст	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня							
1.1	Утренняя гимнастика	4-6'	5-6'	6-8'	8-10'	10-12'	Ежедневно в зале, группе, на воздухе
1.2	Физкультминутки (в середине занятия)	2'	3-5'	3-5'	3-5'	3-5'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.3	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	-	15-20'	20-25'	25-30'	30-40'	Ежедневно во время прогулки (утром и вечером)
1.4	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	4-6'	5-6'	6-8'	8-10'	10-12'	Ежедневно
2. Физкультурные занятия							
2.1	По физической культуре	8-10'	15'	20'	25'	30'	2 раза в неделю
2.2	Занятия в бассейне	-	15-20'	20-25'	25-30'	25-30'	1 раз в неделю
3. Самостоятельная двигательная активность							
3.1	- Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования - Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Активный отдых							
4.1	Физкультурный досуг	-	20'	20-25'	30-40'	40'	1 раз в месяц во II ^{ой} половине дня
4.2	Физкультурный спортивный праздник	-	-	До 45'	До 60'	До 60'	2 раза в год в зале или на воздухе
4.3	День здоровья						1 раз в 3 месяца
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи							
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Продолжительность зависит от плана мероприятия					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников
ИТОГО		34-54'	78-92'	140-161'	184-105'	208-229'	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147276

Владелец Суворова Татьяна Васильевна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026