

СОГЛАСОВАН

Заместитель заведующего
ГБДОУ детского сада № 14
Невского района Санкт-Петербурга



Савченкова Ю.В.

УТВЕРЖДЕН

приказом от 29.08.2025 г. № 71

Заведующий ГБДОУ детского сада №14
Невского района Санкт-Петербурга



Л.Д. Кузьма

Режим двигательной активности на 2025-2026 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в минутах в зависимости от возраста детей					
		1,5-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Физкультурные занятия	в спортзале		2 раза в неделю (со второй половины года) 10	3 раза в неделю 15	3 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	в группе	2 раза в неделю 10	1 раз в неделю 10				
	на улице					1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (в тёплый период года на улице)	ежедневно 10	ежедневно 10	ежедневно 10	ежедневно 10	ежедневно 10	ежедневно 10
	п/и и с/у на прогулке*	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 8-10	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	физкульт минутки (в середине статического занятия)			3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятия	3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятия	3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятия	3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятия
	индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	3 минуты на одного ребёнка ежедневно (развитие движений на спортивно-игровых комплексах) с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя					
	бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими мероприятиями	10 минут воздушные ванны, сухое обтирание, самомассаж, дыхательная гимнастика, хождение по «Дорожке здоровья» (ортопедическая ребристая доска, следочки и т.д.)					

Музыкальные занятия	в музыкальном зале (в тёплое время года на улице)	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
Активный отдых	физкультурный досуг			1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	физкультурный праздник				2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	музыкальный досуг			2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Самостоятельная двигательная активность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные п/и и с/и** (организуются по желанию детей)	ежедневно (под руководством педагога)	ежедневно (под руководством педагога)	ежедневно (под руководством педагога)	ежедневно	ежедневно	ежедневно

* подвижные игры и спортивные упражнения

** подвижные игры и спортивные игры