

ПРИНЯТ  
решением Педагогического совета  
протокол от 24.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 76  
Центрального района СПб

СОГЛАСОВАНО  
Врач \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Н.П. Шкурина  
Приказ от 30.08.2022 г. № 29

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ

| Занятия  | Виды двигательной активности и количество  | Длительность двигательной активности (в мин.) с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья |                 |                 |                 |
|--|--|---|-----------------|-----------------|-----------------|
|  |  | 2-3 года  | 3-4 года        | 4-5 лет         | 6-7 лет         |
| Занятия  | Физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в помещении и 1- на улице (если позволяют условия*)           | 10  | 15              | 20              | 30              |
|  | Двигательная активность на музыкальном занятии 2 раза в неделю   | 5   | 7               | 10              | 15              |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя зарядка **(по желанию детей) Ежедневно  | 10  | 10              | 10              | 15              |
|  | Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке Ежедневно, на каждой прогулке                        | по 10-15  | по 15-20        | по 20-25        | по 30           |
|  | Закаливающие процедуры и гимнастика после сна Ежедневно  | 5-10  | 15-20           | 15-20           | 15-20           |
|  | Физкультминутки * (в середине статического занятия) ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 1-2   | 3-5             | 3-5             | 3-5             |
| Активный отдых                                   | Физкультурный досуг 1 раз в месяц  | 10  | 20              | 20              | 30-45           |
|  | Физкультурный праздник 2 раза в год  | —   | —               | до 45 минут     | до 60 минут     |
|  | День здоровья  | 1 раз в квартал   | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | Самостоятельное использование физкультурного спортивно-игрового оборудования                             | Ежедневно   | Ежедневно       | Ежедневно       | Ежедневно       |
|  | Самостоятельная физическая активность в помещении  | Ежедневно   | Ежедневно       | Ежедневно       | Ежедневно       |
|  | Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке  | Ежедневно   | Ежедневно       | Ежедневно       | Ежедневно       |

Примечание: \*П.2.10.3/СП 2.4.3648-20

\*\* СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Таблица 6.7 (Суммарный объем двигательной активности, не менее 1,0 ч/день)