

ПРИНЯТ
 решением Педагогического совета
 ГБДОУ детский сад № 76
 Центрального района СПб
 протокол от 26.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
 Врач _____

УТВЕРЖДЕН
 Заведующим ГБДОУ детский сад № 76
 Центрального района СПб

_____ Н.П. Шкурина
 Приказ от 28.08.2025 г. № 28

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ 2 -7 ЛЕТ

Занятия	Виды двигательной активности и количество	Длительность двигательной активности (в мин.) с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в помещении и 1- на улице (если позволяют условия*)	15	20	25	30
	Двигательная активность на музыкальном занятии 2 раза в неделю	7	10	12	15
	Утренняя зарядка **(по желанию детей) Ежедневно	10	10	10	10
	Подвижные игры на прогулке ежедневно	по 10-15	по 10-15	по 15-20	по 15-20
	спортивные упражнения на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе***	8	8	8	8
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна ежедневно	15-20	15-20	15-20	15-20
	Физкультминутки * (в середине статического занятия) ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3	2-3	2-3	2-3
Активный отдых	Физкультурный досуг 1 раз в месяц	20	20	30	30-45
	Физкультурный праздник 2 раза в год	—	до 45 минут	до 60 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 и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	1ч15	1ч15	1ч 30	1ч 30
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
	Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. ***				

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)

*** п. 22/ФОП ДО

СОГЛАСОВАНО

Врач

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детский сад № 76
Центрального района СПб

____ Н.П. Шкурина

Приказ от 28.08.2025 г. № 28

Двигательный режим для детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)

	Виды двигательной активности и количество	Дни недели				
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Занятия	Физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в помещении и 1- на улице (если позволяют условия*)		15/20		15/20	15/20
	Двигательная активность на музыкальном занятии 2 раза в неделю+ музыкальный досуг	7/10		7/10	7/10	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя зарядка **(по желанию детей) Ежедневно	10	10	10	10	10
	Подвижные игры и на прогулке ежедневно	по 10-15	по 10-15	по 10-15	по 10-15	по 10-15
	спортивные упражнения на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе	8	8	8	8	8
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна ежедневно	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
	Физкультминутки * (в середине статического занятия) ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут				
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 минут				
	День здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно				
	Самостоятельная физическая активность в помещении	1ч15	1ч15	1ч15	1ч15	1ч15
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
	Личная гигиена (Формирование основ здорового образа жизни)	25	25	25	25	25
	Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. ***					

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)

*** п. 22/ФОП ДО

СОГЛАСОВАНО

Врач

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детский сад № 76

Центрального района СПб

____ Н.П. Шкурина

Приказ от 28.08.2025 г. № 28

Двигательный режим для детей дошкольного возраста (4-6 лет)

	Виды двигательной активности и количество	Дни недели				
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Занятия	Физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в помещении и 1- на улице (если позволяют условия*)		20/25		20/25	20/25
	Двигательная активность на музыкальном занятии 2 раза в неделю + музыкальный досуг	10/12		10/12	10/12	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя зарядка **(по желанию детей) Ежедневно	10	10	10	10	10
	Подвижные игры и на прогулке ежедневно	по 10-15	по 10-15	по 10-15	по 10-15	по 10-15
	спортивные упражнения на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе	8	8	8	8	8
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна ежедневно	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
	Физкультминутки * (в середине статического занятия) ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20/30 минут				
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 минут				
	День здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно				
	Самостоятельная физическая активность в помещении	1ч15	1ч15	1ч15	1ч15	1ч15
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
	Личная гигиена (Формирование основ здорового образа жизни)	25	25	25	25	25
	Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. ***					

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)

*** п. 22/ФОП ДО

СОГЛАСОВАНО

Врач

« ____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДЕН

Заведующим ГБДОУ детский сад № 76

Центрального района СПб

____ Н.П. Шкурина

Приказ от 28.08.2025 г. № 28

Двигательный режим для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

	Виды двигательной активности и количество	Дни недели				
		Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Занятия	Физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в помещении и 1- на улице (если позволяют условия*)		25/30		25/30	25/30
	Двигательная активность на музыкальном занятии 2 раза в неделю + музыкальный досуг	12/15		12/15	12/15	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя зарядка **(по желанию детей) Ежедневно	10	10	10	10	10
	Подвижные игры и на прогулке ежедневно	по 15-20	по 15-20	по 15-20	по 15-20	по 15-20
	спортивные упражнения на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе	8	8	8	8	8
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна ежедневно	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
	Физкультминутки * (в середине статического занятия) ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 30/45 минут				
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут				
	День здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно				
	Самостоятельная физическая активность в помещении	1ч 30	1ч 30	1ч 30	1ч 30	1ч 30
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
	Личная гигиена (Формирование основ здорового образа жизни)	25	25	25	25	25
	Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. ***					

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)

*** п. 22/ФОП ДО