

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 20
Василеостровского района**

СОГЛАСОВАНО:

Врач ДПО №24

Карпинская Т.В

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детского сада №20

Василеостровского района

Сладкова Л.Ю

Приказ № 43-ОД от 31.08.2026

Режим двигательной активности воспитанников ГБДОУ №20

Форма двигательной активности	Продолжительность в минутах					Особенности организации
	Группа раннего возраста	Группа ран. возраста(2-3 лет)	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа	
Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительной направленности						
Занятия по физическому развитию	10	10	20	25	30	3 раза в неделю
Физкультурно-оздоровительные мероприятия						
Утренняя гимнастика	5	5	10	10	10	Ежедневно в группах, музыкально-физкультурном зале
Двигательная разминка во время перерыва между различными видами деятельности	2	2	3-5	5-7	5-7	Ежедневно, в группе раннего возраста и младшей группе проводится общая разминка утром и вечером
Физкультминутка	2	2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности
Подвижные игры на прогулке и индивид работа по развитию основных движений	5-7	5-7	10-15	15-20	20-25	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
игры малой подвижности	5-7	5-7	10-12	12-15	15-20	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
Музыкальные занятия (часть занятия)	5	5	10	12	15	2 раза в неделю
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
Упражнения после дневного сна	3-5	3-5	8-10	10-12	10-12	Ежедневно
Физкультурно-спортивные праздники	-	-	20	25	30	2 раза в год
Спортивные досуги	10	10	20	25	30	1 раз в месяц, в физкультурном зале
Итого	53	53	125	154	182	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 20 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Сладкова Людмила Юрьевна, Заведующий

21.09.26 10:02 (MSK)

Сертификат 00B1CE4DEBB8F19FEE465D0B991506CD73