Фурштатова Надежда Михайловна

Подписан: Фурштатова Надежда Михайловна
DN: C=RU, O="Заведующий, ГБДОУ детский сад №49 Фрунзенского р-на СПб", CN=Фурштатова Надежда Михайловна, E=dou049@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-10 10:11:17
Foxit Reader Версия: 9.7.0

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 50-о
от «28» августа 2026 г.

Режим двигательной активности детей
на 2026 – 2027 учебный год

Вилы детской двигательной активности	**1 младшая группа 1, 1 младшая группа 2**	**2 Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Утренняя гимнастика	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно 2 минуты	Ежедневно 2 минуты	Ежедневно 2 - 3 минуты	Ежедневно 2 – 3 минуты	Ежедневно 2 – 3 минуты
Динамические и физкультурные паузы между образовательной деятельностью	Ежедневно 5 – 7 минут	Ежедневно 5 – 7 минут	Ежедневно 5 – 7 минут	Ежедневно 7 – 10 минут	Ежедневно 7 – 10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 минут.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 минут.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утром 10 мин. Вечером 10 мин.	Ежедневно Утром 15 мин. Вечером 15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 15-20 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 15-20 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 15-20 мин
Бодрящая гимнастика после сна (в сочетании с закаливающими процедурами и массажем стопы)	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 7-10 минут
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

	не более 10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Музыка (танцевальная деятельность)	2 раза в неделю 10 минут	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
Физкультурно-массовая деятельность					
Дни здоровья	1 раз в квартал				
Физкультурные (спортивные) праздники	-	-	2 раза в год не более 1-1,5 ч.	2 раза в год не более 1,5 ч.	2 раза в год не более 40-45 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10-15 минут	1 раз в месяц 15-20 минут	1 раз в месяц 20-30 минут	1 раз в месяц 30 – 40 минут	1 раз в месяц 40-45 минут
Музыкальный досуг	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
Совместная деятельность с родителями (праздники)	2-3 раза в год 10 минут	2 – 3 раза в год 15 минут	3 – 4 раза в год 20 минут	3 – 4 раза в год 25 минут	3 – 4 раза в год 30 минут
Двигательная активность детей в день	**60 – 70 мин.**	**70 – 90 мин.**	**90 – 125 мин.**	**120 – 160 мин.**	**130 – 175 мин.**