ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №13
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
196140, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города федерального значения Санкт-Петербурга поселок Шушары, улица Синдинская, дом 14, корпус 2, строение 1.
ТЕЛ: 8(981) 126-60-85, gbdou13@yandex.ru

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада №13
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол от 02.09.2026г. №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБДОУ детского сада №13
Пушкинского района Санкт-Петербурга
от 02.09.2026г. №74-ОД

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год

№	Виды занятий и формы работы	Ранний возраст (1,6-3 года)	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1	Занятие по физическому развитию (физическая культура)	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
2	Занятие по физическому развитию (физическая культура) на свежем воздухе	-	1 раз в неделю по 15 мин.	1 раз в неделю по 20 мин.	1 раз в неделю – 25 мин.	1 раз в неделю – 30 мин.
3	Занятие по художественно-эстетическому развитию (музыкальная деятельность)	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
4	Музыкальный досуг	1 раз в неделю 10 мин.	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
5	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10 мин.	Ежедневно, 10 мин.	Ежедневно, 10 мин.	Ежедневно, 10 мин.	Ежедневно, 10 мин.
6	Гимнастика пробуждения	Ежедневно, 5 мин.	Ежедневно, 5-6 мин	Ежедневно, 6-8 мин.	Ежедневно, 8-10 мин.	Ежедневно, 10 мин.
7	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, в течение дня 2 мин.	Ежедневно, в течение дня 2 мин.	Ежедневно, в течение дня по 3 мин.	Ежедневно, в течение дня по 4 мин.	Ежедневно, в течение дня по 4 мин.

8	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно – 2 мин.	Ежедневно – 2 мин.	Ежедневно – 3 мин.	Ежедневно – 4 мин.	Ежедневно по 4 мин.
9	Физминутки	Ежедневно, в ходе образовательной деятельности, не предусматривающей двигательной активности, 1 мин.	Ежедневно, в ходе образовательной деятельности, не предусматривающей двигательной активности, 1 мин.	Ежедневно, в ходе образовательной деятельности, не предусматривающей двигательной активности, 1-2 мин.	Ежедневно, в ходе образовательной деятельности, не предусматривающей двигательной активности, 1-2 мин.	Ежедневно, в ходе образовательной деятельности, не предусматривающей двигательной активности, 2-3 мин.
10	Подвижные игры, игры с элементами спорта, спортивные упражнения	2- раза в день (на утренней и вечерней прогулке), 6-10 мин.	2 раза в день (на утренней и вечерней прогулке), 10-15 мин	2 раза в день (на утренней и вечерней прогулке), 15-20 мин	2 раза в день (на утренней и вечерней прогулке), 20-25 мин	2 раза в день (на утренней и вечерней прогулке), 25-30 мин
11	Оздоровительный бег	-	-	2 раза в неделю (на утренней прогулке), по 10 мин.	2 раза в неделю (на утренней прогулке), по 15 мин.	2 раза в неделю (на утренней прогулке), по 15 мин.
12	Активный отдых: Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 10 мин.	1 раз в месяц, 15 мин.	1 раз в месяц, 20 мин.	1 раз в месяц, 25 мин.	1 раз в месяц, 30 мин.
13	Активный отдых: Спортивный праздник	-	-	2 раза в год, 30 мин	2 раза в год (1 раз в квартал), 30 - 40 мин.	2 раза в год (1 раз в квартал), до 60 мин
14	Неделя здоровья	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
15	День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
16	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателей				
17	Индивидуальная работа с ребенком на прогулке и в центре двигательной активности в группе по освоению основных движений	Ежедневно, 8 мин.	Ежедневно, 8-10 мин.	Ежедневно, 10-12 мин.	Ежедневно, 12-15 мин.	Ежедневно, 12-15 мин.