

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
ГБДОУ детского сада №106  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом от 01.09.2025 г. № 77  
Заведующий ГБДОУ детского сада №106  
Невского района Санкт-Петербурга

**Режим двигательной активности  
реализации образовательной программы дошкольного образования  
на 2025-2026 учебный год  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №106 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

(ГБДОУ детский сад №106 Невского района Санкт-Петербурга)

**Санкт-Петербург**

**2025 г.**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в минутах в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	В спортзале	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю (20)	2 раза в неделю (25)
		В бассейне	-	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)
	На улице (при температурном режиме соответствующем норме)	1 раз в неделю (10)	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 10–15	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 15–20	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 20–25	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 25–30	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 30–40
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	-	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц			
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал	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	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно