Согласовано:
Врач _____ / Петровская Л.В. /
«01» сентября 2025 г.

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ № 75_____Е.А. Васильева
Приказ от «01» сентября 2025 г. № 175

Режим двигательной активности воспитанников ГБДОУ детский сад № 75

(1-я площадка, ул. Яхтенная, д. 9, корп. 4)

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей**				
		Ранний возраст	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подгото-вит. группа**
физкультура	В помещении	_	_	_	2 раза в неделю (25 мин)	2 раза в неделю (30 мин)
	На улице	_	_	_	1 раз в неделю (20-25 мин)	1 раз в неделю (20-30 мин)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)
	Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (10-15 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (15-20 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (20-25 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (25-30 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (30-40 мин)
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости от вида занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год (до 30 мин)	2 раза в год (до 40 мин)	2 раза в год (до 60 мин)	2 раза в год (до 60 мин)
	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 спортивного инвентаря	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Согласовано:
Врач _____ Т.В. Адамович
«01» сентября 2025 г.

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ № 75_____Е.А. Васильева
Приказ от «01» сентября 2025 г. № 175

Режим двигательной активности воспитанников ГБДОУ детский сад № 75

(2-я площадка, ул. Савушкина, д. 123, корп. 2)

Формы работы	**Виды занятий**	**Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей**				
		Ранний возраст	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подго-товит. группа**
физкультура	В помещении	-	-	-	2 раза в неделю (25 мин)	2 раза в неделю (30 мин)
	На улице	-	-	-	1 раз в неделю (20-25 мин)	1 раз в неделю (20-30 мин)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)	Ежедневно (10 минут)
	Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (10-15 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (15-20 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (20-25 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (25-30 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (30-40 мин)
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)	Ежедневно (10-15 мин)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимост и от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимост и от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимост и от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимост и от вида занятия	Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимост и от вида занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин)
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год (до 30 мин)	2 раза в год (до 40 мин)	2 раза в год (до 60 мин)	2 раза в год (до 60 мин)
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоя-тельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного инвентаря	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 75 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Васильева Елена Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
07.10.25 17:01 (MSK) Сертификат E260A419C569DCC13A10C532400D6DFC