

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 15 ПУШКИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБДОУ № 15
Пушкинского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 № 1)

СОГЛАСОВАН
Врач СПб ГБУЗ ДГП № 49

УТВЕРЖДЕН
приказом от 31.08.2026 № 96-од
Документ подписан ЭП
Заведующий Товкач Оксана
Васильевна
2026.08.31 10:25:00+03'00'

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)			
		1,5-3 года № 1	1,5-3 года № 2	3-4 лет № 1	3-4 лет № 2
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю (15)
	на улице	1 раз в неделю (10)	1 раз в неделю (10)	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (15)
Музыкальные занятия	в музыкальном зале	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю (15)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно (5-10)	ежедневно (5-10)	ежедневно (5-10)	ежедневно (5-10)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно (10-15)	ежедневно (10-15)	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	ежедневно (10-15)	ежедневно (10-15)	ежедневно (15-20)	ежедневно (15-20)
	физкультминутки	ежедневно (3-5)	ежедневно (3-5)	ежедневно (3-5)	ежедневно (3-5)
Активный отдых	физкультурные досуги, вечера развлечений	1 раз в месяц (15)	1 раз в месяц (15)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)
	спортивные праздники	-	2 раза в год до 40 мин.	-	-
	день здоровья	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
	самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно