

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ
Решением Педагогического Совета
Протокол от 29.08.2025 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 125
Е.А. Лебедева
Приказ от 29.08.2025 № 32-ОД

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 125
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 г. № 1

Режим двигательной активности группах общеразвивающей направленности

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Младшая группа	Средняя группа	Подготовительная группа
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>			
1.1	Утренняя зарядка	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Физкультурная двигательная деятельность (при благоприятной погоде проводятся на свежем воздухе).	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
1.3	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 15 – 20 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 20 – 25 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер
1.4	Пешие целевые прогулки	1 раз в месяц 20-30 мин.	2 раза в месяц 30 – 40 мин.	2 раза в месяц 60 – 90 мин.
1.5	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими воздушными процедурами	Ежедневно 3 – 5 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.6	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2.	<i>Совместная с родителями (законными представителями) физкультурно-оздоровительная работа</i>			
2.1	Физкультурный праздник	1 раз в смену до 40 мин	1 раз в смену до 45 мин.	1 раз в смену до 60 мин.

**Режим двигательной активности
в группах компенсирующей/ комбинированной направленности**

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>				
1.1	Утренняя зарядка	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Физкультурная двигательная деятельность (при благоприятной погоде проводятся на свежем воздухе).	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
1.3	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 15 – 20 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 20 – 25 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер
1.4	Пешие целевые прогулки	1 раз в месяц 20-30 мин.	2 раза в месяц 30 – 40 мин.	2 раза в месяц 40 – 50 мин.	2 раза в месяц 60 – 90 мин.
1.5	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими воздушными процедурами	Ежедневно 3 – 5 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.6	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
2.	<i>Совместная с родителями (законными представителями) физкультурно-оздоровительная работа</i>				
2.1	Физкультурный праздник	1 раз в смену до 40 мин	1 раз в смену до 45 мин.	1 раз в смену до 60 мин.	1 раз в смену до 60 мин.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640414

Владелец Лебедева Елена Анатольевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026