Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 41
Красногвардейского района Санкт- Петербурга

СОГЛАСОВАН
Врач _____

УТВЕРЖДЕН
Заведующим ГБДОУ детский сад № 41
Красногвардейского района С-Петербурга
_____Т.П. Захарова
(Приказ от 31. 08.2026 № 48 -т)

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

№ п.п.	Виды двигательной деятельности	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. ПОЛОВИНА ДНЯ						
1	Утренняя гимнастика	10	10	12	12	15
2	Занятие по физической культуре	10	15	20	25	30
3	Физкультминутки	5	5	8	8	8
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20	20	20	20	20
5	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	20	30	35	50	50
6	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40	40	40	30	30
2. ПОЛОВИНА ДНЯ						
7	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	8	8	8	10	15
8	Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	20	20	20	30	30
9	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	20
10	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	20	30	30	40	40
11	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц			
12	Спортивный праздник	-	2 раза в год			
ИТОГО:		**2 ч 48 мин**	**3 ч.13 мин**	**3 ч.28 мин**	**4 часа**	**4 ч.18 мин**