

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ГБДОУ детский сад № 20
комбинированного вида
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 28.05.2026г

СОГЛАСОВАНО
Врач



Н.И. Шапкина Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детский сад № 20
комбинированного вида
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
А.В. Туркина
Приказ № 23-о от 29.05.2026г.



Режим двигательной активности детей Летом

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Формы двигательной активности	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.
	Время выполнения в минутах				
Первая половина дня (утренний прием)					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная активность	25	25	25	25	25
Пальчиковые игры	2	2	2	2	2
Дыхательные упражнения	5	5	5	5	5
Подвижные игры	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Первая половина дня (совместная деятельность с педагогом)					
Музыкальная гостиная	15-20	-	-	-	15-20
Физкультурный клуб	-	15-20	15-20	15-20	
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Оздоровительный бег	5	-	-	5	-
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Индивидуальные формы работы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	25	25	25	25	25
Вторая половина дня					
Гимнастика после сна, оздоровительные и закаливающие процедуры	15-30	15-30	15-30	15-30	15-30
Пальчиковые игры	2	2	2	2	2
Вторая половина дня (совместная деятельность с педагогом)					
Подвижные игры	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Физкультурные игры	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Хороводные, народные игры	10-15	10	10-15	10	10
Индивидуальные формы работы	5	5	5	5	5
Музыкальный/физкультурный досуг				20-30	
Самостоятельная двигательная активность	45	45	45	45	45
Итого					
Общая двигательная активность (мин)	244-284	244-284	244-284	264-309	244-284
Общая двигательная активность (ч)	4-4,3	4-4,3	4-4,3	4,4-5,2	4-4,3

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ГБДОУ детский сад № 20
комбинированного вида
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 28.05.2026г

СОГЛАСОВАНО
Врач

Г.А. Шайкина Е.Р.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детский сад № 20
комбинированного вида
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
А.В. Туркина
Приказ № 23-о от 29.05.2026г.

Режим двигательной активности детей

Летом

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Формы двигательной активности	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.
	Время выполнения в минутах				
Первая половина дня (утренний прием)					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная активность	25	25	25	25	25
Пальчиковые игры	2	2	2	2	2
Дыхательные упражнения	5	5	5	5	5
Подвижные игры	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Первая половина дня (совместная деятельность с педагогом)					
Музыкальная гостиная	-	25-30	-	-	25-30
Физкультурный клуб	25-30	-	25-30	25-30	
Подвижные игры	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Оздоровительный бег	-	5	-	5	-
Спортивные упражнения	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Индивидуальные формы работы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	30	30	30	30	30
Вторая половина дня					
Гимнастика после сна, оздоровительные и закаливающие процедуры	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Пальчиковые игры	2	2	2	2	2
Вторая половина дня (совместная деятельность с педагогом)					
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Физкультурные игры	15	15	15	15	15
Хороводные, народные игры	10-15	10	10-15	10	10
Индивидуальные формы работы	5	5	5	5	5
Музыкальный/физкультурный досуг				35-40	
Самостоятельная двигательная активность	40-60	40-60	40-60	40-60	40-60
Итого					
Общая двигательная активность	254-284	254-284	254-284	289-294	254-284
Общая двигательная активность (ч)	4,3-4,7	4,3-4,7	4,3-4,7	4,8-4,9	4,3-4,7