

**Государственное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 33 Колпинского района
Санкт-Петербурга**

196655, Санкт-Петербург, город Колпино,
улица Тверская, дом 5, литера А,
тел. +7 (812) 463-20-53, тел./факс +7 (812) 463-32-32

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 31.08.2026 № 57-а

**Физкультурно-оздоровительная работа
на 2026/2027 учебный год**

Режим двигательной активности детей

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,5–3 года	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	два раза в неделю 10 мин.	два раза в неделю 15 мин.	два раза в неделю 20 мин.	два раза в неделю 25 мин.	два раза в неделю 30 мин.
	б) на улице	один раз в неделю 10 мин.	один раз в неделю 15-20 мин.	один раз в неделю 20-25 мин.	один раз в неделю 25–30 мин.	один раз в неделю 30–35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно 4–5 мин.	ежедневно 5–6 мин	ежедневно 6–8 мин	ежедневно 8–10 мин	ежедневно 10–12 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 08–10 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25 мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30 мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40 мин
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	—	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневное в зависимости от вида и содержания занятия	3–5 ежедневное в зависимости от вида и содержания занятия	3–5 ежедневное в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 10–15 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	—	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно