



Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТ**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29. 08. 2024 г.

**СОГЛАСОВАН**

Медицинская сестра  
\_\_\_\_\_ Н. Б. Чупрова



**УТВЕРЖДЕН**

Приказом № 38-О/24 от 29.08.2024 г.

Заведующий \_\_\_\_\_ Е.В.Федоренкова

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(ЗДАНИЕ 1. Пр. Металлистов, д.82, корп.2)**

Санкт – Петербург  
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:29 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

**Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга (здание № 1, пр-т Metallistov, 82, корп. 2)**

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Физкультминутки / Динамические паузы	2 мин.	2 мин.	2 мин.
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 20 мин. Вечером 20 мин.	Утром 25 мин. Вечером 25 мин.	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.		
1.7	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–10 мин.	Ежедневно 5–10 мин.	Ежедневно 5–10 мин.
1.8	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно; продолжительность самостоятельной двигательной активности зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей		
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе	Ежедневно; продолжительность самостоятельной двигательной активности зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей		
2.	<b>Образовательная деятельность</b>			
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 20 мин. 1 раз в неделю по 20 мин на прогулке	2 раза в неделю по 25 мин. 1 раз в неделю по 25 мин на прогулке	2 раза в неделю по 30 мин. 1 раз в неделю по 30 мин на прогулке
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 20 мин.	2 раза в неделю в зале по 25 мин.	2 раза в неделю в зале по 30 мин.
3.	<b>Физкультурно–массовая работа</b>			
3.1	Физкультурные праздники	Во второй половине года до 40 мин.	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-30 мин.	1 раз в месяц 25-35 мин	1 раз в месяц 35-40 мин
3.3	Неделя здоровья	1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)		
3.4	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4.	<b>Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
4.1	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физкультурные упражнения и подвижные игры с родителями		

документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА

КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова

Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:29 (MSK)

Сертификат: E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833



**Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**  
**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание № 1, пр-т Металлистов, 82, корп. 2)**  
*средняя группа*

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	Примечания
1.	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Кол-во ОРУ: 4 - 5 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	2 мин. 2 мин.	По мере необходимости в игровой форме
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей По мере необходимости в игровой форме
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 20 мин. Вечером 20 мин.	2-3 игры разной подвижности
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья
1.6	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей
1.7	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–10 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей
1.8	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.	
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе		
2.	<b>Образовательная деятельность</b>		
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 20 мин. 1 раз в неделю по 20 мин на прогулке	
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 20 мин.	
3.	<b>Физкультурно – массовая работа</b>		
3.1	Физкультурные праздники	Во второй половине года до 40 мин.	
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-30 мин.	
3.3	День здоровья	1 раз в квартал	
3.4	Неделя здоровья	1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)	

документ подписан электронной подписью

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий**

17.10.24 17:29 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание № 1, пр-т Металлистов, 82, корп. 2)**  
*старшая группа*

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	Примечания
1.	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Кол-во ОРУ: 5 - 6 (повторы 6 -8 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	2 мин. 2 мин.	По мере необходимости в игровой форме
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей По мере необходимости в игровой форме
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 25 мин. Вечером 25 мин.	2-3 игры разной подвижности
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья
1.6	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей
1.7	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–10 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей
1.8	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно	
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.	
2.	<b>Образовательная деятельность</b>		
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 25 мин. 1 раз в неделю по 25 мин на прогулке	
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 25 мин.	
3.	<b>Физкультурно – массовая работа</b>		
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 60 мин	
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25-35 мин	
3.3	День здоровья	1 раз в квартал	
3.4	Неделя здоровья	1 раз в квартал ( <i>октябрь, декабрь, апрель, июль</i> )	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:29 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833



Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание № 1, пр-т Металлистов, 82, корп. 2)**  
подготовительная к школе группа

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	Примечания
1.	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Кол-во ОРУ: 6 - 8 (повторы 8 - 10 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	2 мин. 2 мин.	По мере необходимости в игровой форме
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей По мере необходимости в игровой форме
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.	2-3 игры разной подвижности
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья
1.6	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей
1.7	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–10 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей
1.8	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.	Ежедневно.
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе		
2.	<b>Образовательная деятельность</b>		
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 30 мин. 1 раз в неделю по 30 мин на прогулке	
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 30 мин.	
3.	<b>Физкультурно – массовая работа</b>		
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 60 мин	
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35-40 мин	
3.3	День здоровья	1 раз в квартал	
3.4	Неделя здоровья	1 раз в квартал	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:29 (MSK) (октябрь, декабрь, апрель, июль)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833