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

П	P	И	Н	Я	\mathbf{T}

на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 28. 08. 2025 г.

СОГЛАСОВАЕ

Врач

_____ И.Г. Черкасов

УТВЕРЖЛЕЕ	УТВЕРЖД	EF
-----------	----------------	----

Приказом № 52-0	О∕25 от	28.08.2025	Γ.
Заведующий		_Е.В.Федор	енкова

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

(ЗДАНИЕ1. Пр. Металлистов, д.82, корп.2)

Санкт – Петербург 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова Екатерина Витальевна, заведующий **22.09.25** 14:39 (MSK)

Сертификат 7BFAFA989DC09BBDF47C353453AA2D24 Действует с 02.07.25 по 25.09.26

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

№	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
п/п		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	Физкультурно –оздоровительная работа			
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	Утром 20 мин.	Утром 25 мин.	Утром 25-30 мин.
	прогулке	Вечером 20 мин.	Вечером 25 мин.	Вечером 15-20 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Утром 10-15 мин.	Утром 10-15 мин.	Утром 10-15 мин.
	на прогулке	Вечером 10-15 мин.	Вечером 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.		Образовательная деятелі	ьность	
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 20 мин. 1 раз в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25мин. 1 раз в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин. 1 раз в неделю по 30 мин
		на прогулке	на прогулке	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.		Физкультурно-массовая		110 0 0 111111
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		вартал (октябрь, декабрь, апре	1
3.4	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4.	1 1 1	физкультурно-оздоровительн	1 1	1 1
4.1	Задания на дом государстванные выпутнов тисли по посударстванные пры посударстванные посударст			

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова Екатерина Витальевна, заведующий

Действует с 02.07.25 по 25.09.26

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11

Красногвардейского района Санкт-Петербурга РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание № 1, пр-т Металлистов, 82,корп.2)

спеопал спуши	средняя	группа
---------------	---------	--------

No॒	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по	Примечания	
п/п		возрастным группам		
1.	Физкультурно –оздоровительная работа			
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,	
1.0	*	2	игровая, сюжетно-игровая	
1.2	Физкультминутки	2 мин.	По мере необходимости в игровой форме	
1.0	Динамические паузы	2 мин.	1. O. F	
1.3	Двигательная разминка во время перерыва	10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и	
	между занятиями		подбирается с учетом индивидуальных	
			особенностей детей	
1.4	1		По мере необходимости в игровой форме	
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на	Утром 20 мин. 20	2-3 игры разной подвижности	
1.7	прогулке	Вечером 20 мин.	П 1	
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на	Утром 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по	
1.6	прогулке	Вечером 10-15 мин.	группам здоровья	
1.6	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом	
		7	индивидуальных особенностей детей	
1.7	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–10 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный	
			подъем) с учетом индивидуальных	
1.0		особенностей детей		
1.8	Самостоятельная двигательная активность на	Ежедневно		
4.0	прогулке	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит		
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе	от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.		
2.	Образовательная деятельность			
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.		Физкультурно-массовая работа		
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 докумен	подписан электронной подписраз в квартал (октябр	рь, декабрь, апрель, июль)	

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

22.09.25 14:39 (MSK)

Сертификат 7BFAFA989DC09BBDF47C353453AA2D24 Действует с 02.07.25 по 25.09.26

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

старшая группа

$N_{\underline{0}}$	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по	Примечания		
Π/Π		возрастным группам			
1.	. Физкультурно – оздоровительная работа				
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	2 мин.	По мере необходимости в игровой форме		
	Динамические паузы	2 мин.			
1.3	Двигательная разминка во время перерыва	10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и		
	между занятиями		подбирается с учетом индивидуальных		
			особенностей детей		
		***	По мере необходимости в игровой форме		
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на	Утром 25 мин. 25	2-3 игры разной подвижности		
4.5	прогулке	Вечером 25 мин.			
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на	Утром 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по		
1.6	прогулке	Вечером 10-15 мин.	группам здоровья		
1.6	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом		
1.7	T.	F 7 10	индивидуальных особенностей детей		
1.7	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–10 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный		
			подъем) с учетом индивидуальных		
1.0	C	особенностей детей			
1.8	Самостоятельная двигательная активность на	Ежедневно			
1.0	прогулке	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит			
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе	от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.			
2.1	Фумминитель	Образовательная деятельность			
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 по 25 мин на прогулке 2 раза в неделю в зале по 25 мин.			
3.	Музыка	Физкультурно – массовая работа			
3.1	Физичин турин на празлиции	2 раза в год до 60 мин			
3.1	Физкультурные праздники Физкультурный досуг	2 раза в год до оо мин 1 раз в месяц 25-35 мин			
3.3	День здоровья	1 раз в месяц 23-33 мин 1 раз в квартал			
3.4		1 1	n doughn annon mon		
J. +	Неделя здоровья 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11

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.	Физкультурно – оздоровительная работа				
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	Ежедневно. Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит			
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе	от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.			
2.	Образовательная деятельность				
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.	Физкультурно – массовая работа				
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 документ	подписан электронной подписью раз в квартал (<i>октябр</i> ственное бюджетное дошкольное образовательное	рь, декабрь, апрель, июль)		
	учрежді	СТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ^ Е НИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА ЕТЕРБУРГА, Федоренкова Екатерина Витальевна, заведующий	Действует с 02.07.25 по 25.09.26		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

22.09.25 14:39 (MSK)

Сертификат 7BFAFA989DC09BBDF47C353453AA2D24 Действует с 02.07.25 по 25.09.26