

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

ПРИНЯТ

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

СОГЛАСОВАН

Врач

_____ И.Г. Черкасов

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 52-О/25 от 28.08.2025 г.

Заведующий _____ Е.В.Федоренкова

**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)**

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		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 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.	Образовательная деятельность			
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 20 мин. 1 раз в неделю по 20 мин на прогулке	2 раза в неделю по 25мин. 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.	Физкультурно–массовая работа			
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.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи			
4.1	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физические упражнения и подвижные игры с родителями.		

Документ подписан электронной подписью

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11 Красногвардейского района

Санкт-Петербурга, Федоренкова Екатерина Витальевна, заведующий

22.09.25 14:33 (МСК)

Сертификат 781AFA9B9DC09BBDF47C353453AA2D24

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)
средняя 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: 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.	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	1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)	

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
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.	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 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 Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.	
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе		
2.	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 в зале по 25 мин.	
3.	Физкультурно – массовая работа		
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 (октябрь, декабрь, апрель, июль)	

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**
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 от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.	
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе		
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	1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)	

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 7BFAGA989DC09BDDF47C353453AA2D24
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