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

ПРИНЯТ
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 02. 09. 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 66/1-О/26 от 02.09.2026 г.
Заведующий _____Е.В.Федоренкова

СОГЛАСОВАН
Врач
_____ И.Г. Черкасов

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
НА 2026 – 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ЗДАНИЕ1. Пр. Металлистов, д.82, корп.2)

Санкт – Петербург
2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова Екатерина Витальевна, заведующий
28.10.26 13:43 (MSK)
Сертификат 1A42E582B041B91AB90C3226438CA52E
Действует с 09.09.26 по 03.12.27

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11
Красногвардейского района Санкт-Петербурга *(здание № 1, пр-т Металлистов, 82,корп.2) 2026-2027учебный год*

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средняя группа (ТНР)	**Старшая группа (ТНР; ЗПР)**	**Подготовительная к школе группа (ТНР; ЗПР)**
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 ДОУ 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
28.10.26 13:43 (MSK)
Сертификат: 1A42E582B041B91AB90C3226438CA52E
Действует с 09.09.26 по 03.12.27

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 (ТНР)

№ 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
28.10.26 13:43 (MSK) Сертификат 1A42E582B041B91AB90C3226438CA52E
Действует с 09.09.26 по 03.12.27

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 (ТНР; ЗПР)

№ 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
28.10.26 13:43 (MSK)
Сертификат 1A42E582B041B91AB90C3226438CA52E
Действует с 09.09.26 по 03.12.27

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 (ТНР; ЗПР)

№ 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
28.10.26 13:43 (MSK) Сертификат 1A42E582B041B91AB90C3226438CA52E
Действует с 09.09.26 по 03.12.27

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

28.10.26 13:43 (MSK)

Сертификат 1A42E582B041B91AB90C3226438CA52E
Действует с 09.09.26 по 03.12.27