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
Е.И. Титкина

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

НА 2026 – 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

(Здание 2. Ш Революции, д.18. корп.3)

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 № 2: Ш.Революции , 18/3) 2026 – 2027 учебный год*

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		1 младшая группа	**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.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	1,5-2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин	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 5 – 8 мин Вечером 5 - 8 мин	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.6	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	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.	Ежедневно 5–10 мин.
1.8	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно; характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей; самостоятельное использование спортивно-игрового оборудования, проводится под наблюдением воспитателя			
1.9	Самостоятельная двигательная активность в группе	Ежедневно; характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя			
2.	**Образовательная деятельность**				
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин. в зале	2 раза в неделю по 25 мин. в зале	2 раза в неделю по 30 мин. в зале
	Плавание	1 раз в неделю до 15 мин (бассейн)	1 раз в неделю до 20 мин. (бассейн)	1 раз в неделю до 25 мин. (бассейн)	1 раз в неделю до 30 мин. (бассейн)
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 15 мин.	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

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

3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 25-35 мин	1 раз в месяц до 40 мин
3.3	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
3.4	Неделя здоровья	1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)			
4.	**Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи**				
4.1	Задания на дом	Утренняя гимнастика, физические упражнения и подвижные игры с родителями и под их контролем.			

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 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)
I младшая 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: 3 - 4 (повторы 4-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	1,5 - 2 мин. 1,5 - 2 мин.	По мере необходимости в игровой форме
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 мин.	Комплекс состоит из 3-4 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей По мере необходимости в игровой форме
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 10 - 15 мин. Вечером 10 - 15 мин.	1-2 игры разной подвижности
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 5 – 8 мин. Вечером 5 – 8 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 15 мин.	Проводятся в зале
	Плавание	1 раз в неделю по 15 мин	Проводятся по подгруппам в бассейне
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 15 мин.	Проводятся в зале
3.	**Физкультурно–массовая работа**		
3.1	Физкультурные праздники	-	
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 25 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 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)
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 4-5 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.	Проводятся в зале
	Плавание	1 раз в неделю по 20 мин	Проводится по подгруппам в бассейне
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 20 мин.	Проводятся в зале
3.	**Физкультурно–массовая работа**		
3.1	Физкультурные праздники	1 раз до 40 мин.	Во второй половине года
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 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)
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 4-5 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.	Проводятся в зале
	Плавание	1 раз в неделю по 25 мин	Проводятся по подгруппам в бассейне
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 25 мин.	Проводятся в зале
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 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)
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 4-5 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 25 мин.	Проводятся в зале
	Плавание	1 раз в неделю по 25 мин	Проводятся по подгруппам в бассейне
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 25 мин.	Проводятся в зале
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 (МСК) 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