

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

**ПРИНЯТ**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 02. 0. 2026 г.

**СОГЛАСОВАН**

Врач  
Е.И. Титкина

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом № 66/1-О/26 от 02.09.2026 г.  
Заведующий \_\_\_\_\_ Е.В.Федоренкова

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
НА 2026 – 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(Здание 2. III 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**

**23.09.26** 15:39 (MSK)

Сертификат 7BFafa989DC09BBDF47C353453AA2D24  
Действует с 02.07.25 по 25.09.26

**Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11**  
**Красногвардейского района Санкт-Петербурга (здание № 2: III.Революции , 18/3) 2026 – 2027 учебный год**

| №<br>п/п | Виды двигательной<br>активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам                                                                                                                                                     |                                         |                                         |                                         |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
|          |                                                            | 1 младшая группа                                                                                                                                                                                              | Средняя группа                          | Старшая группа                          | Подготовительная к<br>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<br>Динамические паузы                      | 1,5-2 мин.                                                                                                                                                                                                    | 2 мин.                                  | 2 мин.                                  | 2 мин.                                  |
| 1.3      | Двигательная разминка во время<br>перерыва между занятиями | 10 мин.                                                                                                                                                                                                       | 10 мин.                                 | 10 мин.                                 | 10 мин.                                 |
| 1.4      | Подвижные игры и физические<br>упражнения на прогулке      | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин                                                                                                                                                                         | Утром 20 мин.<br>Вечером 20 мин.        | Утром 25 мин.<br>Вечером 25 мин.        | Утром 25-30 мин.<br>Вечером 15-20 мин.  |
| 1.5      | Индивидуальная работа по<br>развитию движений на прогулке  | Утром 5 – 8 мин<br>Вечером 5 - 8 мин                                                                                                                                                                          | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин.  | Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин.  | Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин.  |
| 1.6      | Индивидуальная работа в группе                             | Ежедневно утром и вечером<br>по 10 мин                                                                                                                                                                        | Ежедневно утром и<br>вечером по 10 мин. | Ежедневно утром и<br>вечером по 10 мин. | Ежедневно утром и<br>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<br>активность на прогулке     | Ежедневно; характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей;<br>самостоятельное использование спортивно-игрового оборудования, проводится под наблюдением воспитателя |                                         |                                         |                                         |
| 1.9      | Самостоятельная двигательная<br>активность в группе        | Ежедневно; характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей;<br>проводится под наблюдением воспитателя                                                                |                                         |                                         |                                         |
| 2.       | Образовательная деятельность                               |                                                                                                                                                                                                               |                                         |                                         |                                         |
| 2.1      | Физкультура                                                | 2 раза в неделю по 15 мин.                                                                                                                                                                                    | 2 раза в неделю по 20 мин.<br>в зале    | 2 раза в неделю по 25<br>мин. в зале    | 2 раза в неделю по 30 мин.<br>в зале    |
|          | Плавание                                                   | 1 раз в неделю до 15 мин<br>(бассейн)                                                                                                                                                                         | 1 раз в неделю до 20 мин.<br>(бассейн)  | 1 раз в неделю до 25<br>мин. (бассейн)  | 1 раз в неделю до 30 мин.<br>(бассейн)  |
| 2.2      | Музыка                                                     | 2 раза в неделю в зале по 15<br>мин.                                                                                                                                                                          | 2 раза в неделю в зале по<br>20 мин.    | 2 раза в неделю в зале<br>по 25 мин.    | 2 раза в неделю в зале по<br>30 мин.    |
| 3.       | Физкультурно–массовая работа                               |                                                                                                                                                                                                               |                                         |                                         |                                         |
| 3.1      | Физкультурные праздники                                    |                                                                                                                                                                                                               | Во второй половине года<br>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**

**23.09.26** 15:39 (MSK)

Сертификат 7BFAFA989DC09BBD47C353453AA2D24  
Действует с 02.07.25 по 25.09.26

|     |                                                            |                                                                                              |                       |                         |                         |
|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 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

23.09.26 15:39 (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 2. III. Революции, д.18.корп.3)**

***I младшая группа***

| №<br>п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по<br>возрастным группам                                                                                                          | Примечания                                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физкультурно – оздоровительная работа                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
| 1.1      | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.                                                                                                                                                     | Кол-во ОРУ: 3 - 4 (повторы 4-6 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2      | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 1,5 - 2 мин.<br>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<br>По мере необходимости в игровой форме         |
| 1.4      | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 10 - 15 мин.<br>Вечером 10 - 15 мин.                                                                                                                            | 1-2 игры разной подвижности                                                                                                                  |
| 1.5      | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 5 – 8 мин.<br>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<br>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**

**23.09.26** 15:39 (MSK)

Сертификат 7BFAFA989DC09BBD47C353453AA2D24  
 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 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**  
**средняя группа**

| №<br>п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по<br>возрастным группам                                                                                                          | Примечания                                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физкультурно – оздоровительная работа                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |
| 1.1      | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.                                                                                                                                                     | Кол-во ОРУ: 4 – 5 (повторы 5 - 6 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2      | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 2 мин.<br>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<br>По мере необходимости в игровой форме           |
| 1.4      | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 20 мин.<br>Вечером 20 мин.                                                                                                                                      | 2-3 игры разной подвижности                                                                                                                    |
| 1.5      | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 10-15 мин.<br>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<br>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

23.09.26 15:39 (MSK)

Сертификат 7BF4FA989DC09BBD47C353453AA2D24  
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 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**  
**старшая группа**

| №<br>п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по<br>возрастным группам                                                                                                          | Примечания                                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физкультурно – оздоровительная работа                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                |
| 1.1      | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.                                                                                                                                                     | Кол-во ОРУ: 5 - 6 (повторы 6 - 8 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2      | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 2 мин.<br>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<br>По мере необходимости в игровой форме           |
| 1.4      | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 25 мин.<br>Вечером 25 мин.                                                                                                                                      | 2-3 игры разной подвижности                                                                                                                    |
| 1.5      | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 10-15 мин.<br>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<br>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

23.09.26 15:39 (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 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**  
**подготовительная к школе группа**

| №<br>п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по<br>возрастным группам                                                                                                           | Примечания                                                                                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Физкультурно – оздоровительная работа                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
| 1.1      | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.                                                                                                                                                      | Кол-во ОРУ: 6 -8 (повторы 8 – 10 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2      | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 2 мин.<br>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<br>По мере необходимости в игровой форме           |
| 1.4      | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 25-30 мин.<br>Вечером 15-20 мин.                                                                                                                                 | 2-3 игры разной подвижности                                                                                                                    |
| 1.5      | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 10-15 мин.<br>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.<br>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

23.09.26 15:33 (МСК)

Сертификат 7BF4FA089DC09BBD47C353453AA2D24  
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

**23.09.26** 15:39 (MSK)

Сертификат 7BFAFA989DC09BBDF47C353453AA2D24  
Действует с 02.07.25 по 25.09.26