

ПРИНЯТ

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2026 № 4

СОГЛАСОВАН

Врач-педиатр О.Г. Ирицкая

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
№ ____ от _____

Ю.Е. Воробьева

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год
Группа «СОЛНЫШКИ» (дети от 2 до 3 лет)

Организованные формы двигательной деятельности	Время (мин)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физическое развитие (занятия)	10			10		10
Музыкальная деятельность (занятия)	5	5			5	
Физкультурные минутки	1	1	1	1	1	1
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5
Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1
Комплекс адаптационной гимнастики после сна Воробьева	5	5	5	5	5	5
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) 1 половина дня	10	10	10	10	10	10
2 половина дня	10	10	10	10	10	10
ИТОГО В ТЕЧЕНИИ ДНЯ		37	32	42	37	42
ИТОГО В ТЕЧЕНИИ НЕДЕЛИ		190 мин (3 часа 10 мин)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	Длительность, мин	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	10-15	1 раз в месяц
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Самостоятельное использование физкультурного оборудования		ежедневно
2.	Самостоятельная физическая активность в помещении		ежедневно
3.	Самостоятельные подвижные игры на прогулке		ежедневно

*Основания:

- СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
(Утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 18 от 02.06.2026 г.)

ПРИНЯТ

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2026 № 4

СОГЛАСОВАН

Врач-педиатр О.Г. Ирицкая

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
№ ____ от _____

Ю.Е. Воробьева

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год
Группа «НЕПОСЕДЫ» (дети от 3 до 5 лет)

Организованные формы двигательной деятельности	Время (мин)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физическое развитие (занятия)	15-20		15-20	15-20		15-20
Музыкальная деятельность (занятия)	7-10	7-10			7-10	
Физкультурные минутки	1	1	1	1	1	1
Утренняя гимнастика	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1
Комплекс адаптационной гимнастики после сна Воробьева	10	10	10	10	10	10
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
1 половина дня						
2 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		64 - 80	72-90	72-90	64-80	64-80
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		336 – 420 (5 часов 36 мин.-7 часов)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	Длительность, мин	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	20-30	1 раз в месяц
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Самостоятельное использование физкультурного оборудования		ежедневно
2.	Самостоятельная физическая активность в помещении		ежедневно
3.	Самостоятельные подвижные игры на прогулке		ежедневно

*Основания:

- СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

(Утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 18 от 02.06.2026 г.)

ПРИНЯТ

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2026 № 4

СОГЛАСОВАН

Врач-педиатр _____ О.Г. Ирицкая

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
№ _____ от _____

Ю.Е. Воробьева

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год
Группа «ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРОД» (дети от 5 до 7 лет)

Организованные формы двигательной деятельности	Длительность (мин)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физическое развитие (занятия)	25-30		25-30	25-30		25-30
Музыкальная деятельность (занятия)	12-15	12-15			12-15	
Физкультурные минутки	2	2	2	2+2	2	2
Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
Остеопатическая гимнастика	5	5	5	5	5	5
Адаптационная гимнастика после сна	20	20	20	20	20	20
Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
1 половина дня						
2 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		111-126	124-141	124-141	111-126	124-141
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		594 – 675 (9 часов 09 мин – 11 часов 25 мин)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	Длительность, мин	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	20-30	1 раз в месяц
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Самостоятельное использование физкультурного оборудования		ежедневно
2.	Самостоятельная физическая активность в помещении		ежедневно
3.	Самостоятельные подвижные игры на прогулке		ежедневно

*Основания:

- СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

(Утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 18 от 02.06.2026 г.)