

ГБДОУ детский сад № 69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга
по адресу: Шоссе Революции д.9

ПРИНЯТ

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад № 69
«Марина» Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
№ 113 от 31.08.2026
_____ Ю.Е. Воробьева

СОГЛАСОВАН

Врач-педиатр _____ Ирицкая О.Г.

**Режим двигательной активности
на 2026-2027 учебный год
Группа «ГНОМИКИ» (дети от 1,6 до 3 лет)**

Организованные формы двигательной деятельности	Время (мин.)	Понеде льник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физическое развитие (занятия)	10	10			10	
Музыкальная деятельность(занятия)	5		5			5
Физкультурные минутки	2	2	2	4	2	2
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10
Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
Комплекс адаптационной гимнастики после сна Воробьева	10	10	10	10	10	10
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) 1 половина дня	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
2 половина дня	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		54-64	49-59	46-56	54-64	49-59
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		202 мин (3 часа 22 мин.)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	Длительность, мин	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	10 – 15	1-2 раза 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 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

**ГБДОУ детский сад № 69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга
по адресу: Шоссе Революции д.9**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
№ 113 от 31.08.2026

_____ Ю.Е. Воробьева

СОГЛАСОВАН

Врач-педиатр _____ Ирицкая О.Г.

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

Организованные формы двигательной деятельности	Длитель- ность (мин)	Понеде- льник	Вторн ик	Среда	Четверг	Пятниц а
Физическое развитие (занятия)	15-20	15-20		15-20	15-20	
Музыкальная деятельность (занятия)	8-10		8-10			8-10
Физкультурные минутки	2	2	2	2	2	2
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10
Остеопатическая гимнастика	5	5	5	5	5	5
Комплекс адаптационной гимнастики после сна Воробьева	10	10	10	10	10	10
Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) <i>1 половина дня</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
<i>2 половина дня</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		79 - 94	71-84	79 - 94	79- 94	71 - 84
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		379 – 450 (6 ч. 19 мин – 7 ч. 30 мин)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	Длительность, мин	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	20-25	1-2 раза в месяц
2.	Физкультурный праздник	В качестве зрителей	2 раза в год
3.	Целевые прогулки	10-15	1 раз в месяц
4.	День здоровья	В течение всего дня	1 раз в квартал
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Самостоятельное использование физкультурного оборудования		ежедневно
2.	Самостоятельная физическая активность в помещении		ежедневно
3.	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке		ежедневно

*Основания:

- СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

**ГБДОУ детский сад № 69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга
по адресу: Шоссе Революции д.9**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад № 69 «Марина»
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад № 69
«Марина» Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
№ 113 от 31.08.2026
_____ Ю.Е. Воробьева

СОГЛАСОВАН

Врач-педиатр _____ Ирицкая О.Г.

**Режим двигательной активности
на 2026-2027 учебный год
Группа «СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД» (дети 5-7 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	3	3	3	3	3	3
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10
Остеопатическая гимнастика	5	5	5	5	5	5
Адаптационная гимнастика после сна	20	20	20	20	20	20
Тренажерный путь	3	3	3	3	3	3
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) <i>1 половина дня</i>	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
<i>2 половина дня</i>	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		116-131	103-116	116-131	116-131	104-119
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		565 – 628 (9 ч. 15 мин – 10 ч. 28 мин)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	АКТИВНЫЙ ОТДЫХ	Длительность, мин	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	30-45	1-2 раза в месяц
2.	Физкультурный праздник	90	2 раза в год
3.	Целевые прогулки	40-60	1 раз в месяц
4.	День здоровья	В течение всего дня	1 раз в квартал
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Самостоятельное использование физкультурного оборудования		ежедневно
2.	Самостоятельная физическая активность в помещении		ежедневно
3.	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке		ежедневно

*Основания:

- СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19