ГБДОУ детский сад №69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга
по адресу: ул. Рижская, д. 10

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_____ Н.В. Деткова

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год

Группа «ПОДСОЛНУШЕК» (дети 1,5-3 лет)

Организованные формы двигательной деятельности	Время (мин.)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физическое развитие	10		10			10
Музыкальная деятельность	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 Воробьёва	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 ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		37	42	32	37	42
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		190 мин (3 часа 0 мин)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**	**Длительность, мин**	**Особенности организации**
1.	Физкультурный досуг	10–15	1 раз в месяц
2.	Физкультурный праздник	20	1 раз в квартал
3.	День здоровья	В течение всего дня	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.)

ГБДОУ детский сад №69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга
по адресу: ул. Рижская, д. 10

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_____ Н.В. Деткова

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год

Группа «ПОЧЕМУЧКИ» (дети 3-5 лет)

Организованные формы двигательной деятельности	Время (мин)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физическое развитие	15-20		15-20	15-20		15-20
Музыкальная деятельность	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
Адаптационная гимнастика после сна Воробьёва	10	10	10	10	10	10
Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) *1 половина дня*	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
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	72-90	64-80
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		336–420 (5 ч 36 мин–7 ч 0 мин)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**	**Длительность, мин**	**Особенности организации**
1.	Физкультурный досуг	15-20	1-2 раза в месяц
2.	Физкультурный праздник	40	2 раза в год
3.	День здоровья	В течение всего дня	1 раз в месяц
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 2.3/2.4.4282-26 «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.)

ГБДОУ детский сад №69 «Марина» Красногвардейского района Санкт-Петербурга
по адресу: ул. Рижская, д. 10

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_____ Н.В. Деткова

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год

Группа «ВСЕЗНАЙКИ» (дети 5-7 лет)

Организованные формы двигательной деятельности	Время (мин)	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физическое развитие	25-30		25-30	25-30		25-30
Музыкальная деятельность	12-15	12-15			12-15	
Физкультурные минутки	2	2	2	2	2	2
Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
Адаптационная гимнастика после сна	20	20	20	20	20	20
Тренажерный путь	2	2	2	2	2	3
Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) *1 половина дня*	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
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 ч 09 мин–11 ч 25 мин)				

Организация других видов двигательной активности

№ п/п	**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ**	**Длительность, мин**	**Особенности организации**
1.	Физкультурный досуг	25-30	1 раз в месяц
2.	Физкультурный праздник	60-90	2 раза в год
3.	Целевые прогулки	40-60	1 раз в месяц
4.	День здоровья	В течение всего дня	1 раз в месяц
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 2.3/2.4.4282-26 «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.)