ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ № 4 Василеостровского района Протокол № $\underline{1}$ от $\underline{27.08.2025}$

УТВЕРЖДЕНО И.о.заведующего ГБДОУ № 4 Василеостровского района ______ А.Е. Петрова Приказ № 62 – ОД от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Врач по договору с СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 3 ДПО № 24» ______ М.Н. Хурсина 27.08.2025

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ на 2025 – 2026 учебный год

Режим двигательной активности группа раннего возраста /1 год - 2 лет/

формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	особенности			
						организации			
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на			
						улице.			
Хороводная игра / игра средней подвижности	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно в группе			
Совместная		1	1	1	1				
образовательная деятельность «Музыкальное развитие»	10	10 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/							
Совместная						В теплое время			
образовательная деятельность «Физическое развитие»	10	10 минут /по расписанию, 3 раза в неделю/							
Физкультминутки		1 половина ді	ня (на занятия	х по 2 мин)		Ежедневно			
и паузы		2 половина ді	ня (на занятия	х по 2 мин)					
Прогулка									
* подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день	7 — 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	Ежедневно во время прогулок организуются воспитателем			
Гимнастика после сна, массаж стоп	3-5 мин	3-5 мин	3- 5 мин	3-5мин	3-5мин	Ежедневно			

Подвижные или хороводные игры во второй половине дня / физ. упражнения в группе	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры							
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	5-8 мин	5-8 мин	5-8 мин	5-8 мин	5-8 мин	Ежедневно во время вечерней прогулки							
Дни Здоровья Каникулы	детей и их здор	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.											
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя											
		Π	Іримечания	Примечания									

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)/.

⁻ дети, нуждающиеся в активном двигательном режиме;

⁻ дети, требующие пассивного двигательного режима

⁽выявлены на основе диагностики оценки индивидуально - типологической активности по методике Т.И. Чиркиной).

Режим двигательной активности группа раннего возраста /2 - 3 лет/

формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	особенности организации
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
Хороводная игра / игра средней подвижности	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно в группе
Совместная образовательна я деятельность (ОО «Художественн о — эстетическое развитие», «Музыкальное развитие»)	10 м	инут /по рас	писанию, 2 р	аза в неделк	0/	
Совместная образовательна я деятельность (ОО «Физическое развитие»)	10 м	В теплое время года на воздухе				
Прогулка * подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день	7 — 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	Ежедневно во время прогулок организуются воспитателем
Гимнастика после сна, массаж стоп	3-5 мин	3-5 мин	3- 5 мин	3-5мин	3-5мин	Ежедневно
Подвижные или хороводные игры во второй половине дня / физ. упражнения в группе	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры

	Индивидуальна я работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД) Дни Здоровья Каникулы	5-8 мин Продолжительн детей и их здор В каникулы дви играми, прогуля	овья и желан гательный р	ния.	•		Ежедневно во время вечерней прогулки Дни Здоровья — 1 раз в квартал. Каникулы — 2 раза в год (в январе, лето)
	Самостоятельн	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в
ая двигательная активность		Продолжитель	группе и на прогулке под руководством воспитателя				

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)/.

Режим двигательной активности младшая группа / 3 - 4 года/

формы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	особенности
работы Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	организации Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Хороводная игра / игра средней подвижности	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно в группе
Физкультурная минутка	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	Ежедневно по мере необходимости от вида и содержания занятия. Состояния здоровья детей
Динамическая пауза между занятиями	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	Ежедневно в группе
Совместная образовательна я деятельность (ОО «Художественн о — эстетическое развитие», «Музыкальное развитие»)	15					
Совместная образовательна я деятельность (ОО «Физическое развитие»)		В теплое время года на улице				
Прогулка * подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день	7 -10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	Ежедневно во время прогулок организуются воспитателем
Гимнастика после сна, массаж стоп,	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	Ежедневно

самомассаж							
Подвижные или хороводные игры во второй половине дня/физ. упражнения в группе	7-10 мин	7–10 мин	7–10 мин	7–10мин	7–10 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры	
Индивидуальна я работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	5 — 8 мин	5 — 8 мин	5 — 8 мин	5-8 мин	5 — 8 мин	Ежедневно во время вечерней прогулки	
Целевые прогулки			1 раз в 2 недели				
Музыкальный досуг		1 раз в не	еделю – 15 м	ИН		По плану муз.руководителя	
Дни Здоровья каникулы	детей и их здо	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					
Самостоятельн ая двигательная активность		ежедневно сы вность зависит вовья и желания	 от индивиду		ежедневно иностей	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя	

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)/

Режим двигательной активности средняя группа / 4 – 5 лет/

формы работы	понедельн	вторник	среда	четверг		Особенности	
	ик				пятница	организации	
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном	
						залах. В теплое время года на улице.	
Хороводная игра / игра средней подвижности	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно в группе	
Физкультурная минутка	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия, состояния здоровья детей	
Динамическая пауза между занятиями	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно в группе	
Совместная образовательная деятельность (ОО «Художественно — эстетическое развитие», «Музыкальное развитие»)		20 минут /по р	оасписанию, 2	раза в неделю.	/		
Совместная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие»)		20 минут /по расписанию, 3 раза в неделю, в том числе 1 раз на воздухе/					
Прогулка * подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день	10+10 мин	10+10 мин	10+10 мин	10+10 мин	10+10 мин	Ежедневно во врем прогулок организуются воспитателем	
Гимнастика после сна, массаж стоп, самомассаж. Закаливающие	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	Ежедневно	

Подвижные или хороводные игры во второй половине дня/физические упражнения в группе	7 — 10 мин	7 — 10 мин	7 — 10 мин	7 — 10 мин	7 – 10 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры			
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	5 – 8 мин	5 – 8 мин	5 – 8 мин	5 — 8 мин	5 – 8 мин	Ежедневно Во время вечерней прогулки			
Целевые прогулки			1 pa3	в 2 недели					
				-20 мин					
Спортивные праздники		2 раза в год 20 – 30 мин							
Физкультурный			-	з в месяц					
досуг			2	20 мин					
Музыкальный досуг			1 раз в і	неделю 20 мин		По плану музыкального руководителя			
Дни Здоровья	Продолжи	тельность зав		видуальных осс	бенностей	Дни Здоровья –			
каникулы	их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается раза в				1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, лето)				
Самостоятельная двигательная активность		ежедневно ельность завис оровья и жела		ежедневно цуальных особ	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя			

мероприятия

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)/.

Режим двигательной активности

старше –подготовительная к школе группа /5 - 7 лет/

формы работы	понедельник	вторник	среда	коле труппа /5 — четверг	пятница	Особенности
	noncocnonux	оториих	среви	четвере	112111111111111111111111111111111111111	организации
Утренняя	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно в
гимнастика	10 1/1111	10 1/11111	10 1/11111	10 112222	10 11222	группах.
						B
						физкультурном
						и музыкальном
						залах. В теплое
						время года на
Хороводная игра /	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	улице Ежедневно в
игра средней	Э мин	Э мин	Э МИН	Э МИН	Э МИН	группе
подвижности						193
Физкультурная	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно по
минутка	3 MIIII	J WITH	J WIIII	3 WIIII	3 MHII	мере
Willing Tika						необходимости
						в зависимости
						от вида и
						содержания
						занятия,
						состояния
Динамическая	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	здоровья детей Ежедневно в
пауза между	Э мин	Э мин	Э МИН	Э МИН	Э МИН	группе
занятиями						193
Совместная						
образовательная		95 минут /по р	асписанию 2	раза в неделю/		
деятельность		25 mmij i 7110 p	acimeannie, 2	раза в педезног		
(00						
«Художественно						
– эстетическое						
развитие»,						
«Музыкальное						
развитие»)						
Совместная						В теплое время
образовательная			25 минут			года на улице
деятельность		/по распи	санию, 3 раза	в неделю,		
(ОО «Физическое			в том числе			
развитие»)			раз на воздух		<u> </u>	
Прогулка	10+15 мин	10+15 мин	10+15 мин	10+15 мин	10+15 мин	Ежедневно во
* подвижные						время прогулок
игры и						организуются
физические						воспитателем
упражнения на						
прогулках – 2 раза						
в день	10 12	10 12	10 12	10 12	10 12	Г
Гимнастика после	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	Ежедневно
сна, массаж стоп,						
самомассаж.						
Закаливающие						
мероприятия					1	

во второй						вечером по 1-2 подвижные		
половине дня/физические						игры		
упражнения в								
группе								
Индивидуальная — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	Ежедневно		
работа с детьми						Во время		
по освоению						вечерней		
основных видов						прогулки		
движений (ОВД)								
Оздоровительный			_	7 мин				
бег	1 раз в н	еделю по под		- 7 человек во		ей прогулки		
				одных услови	тй)			
Целевые прогулки				з 2 недели				
				30 мин				
Спортивные				за в год				
праздники				40 мин				
Физкультурный			*	в месяц				
досуг				5 мин		Г 🛶		
Музыкальный			l раз в н	еделю 25 мин		По плану		
досуг						музыкального		
Дни Здоровья	Продолжи	TATILUOCTI DODI	исит от индири	ідуальных осо	банцостай	руководителя Дни Здоровья –		
дни эдоровья каникулы	Продолжи	сльность зави	сит от индиви детей и	ідуальных осо	оснностси	1 раз в квартал.		
каникулы	иу эпоро	орга и успани		пригатели ин ій	newiim	Каникулы – 2		
	их здорс	их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается						
	подвижными играми, прогулками.							
Самостоятельная	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в		
двигательная			группе и на					
активность	Продолжител	L БИОСТЬ ЗАВИСИ	<u> I</u> ТОТ ИНЛИВИЛУ	і альных особен	 яностей	прогулке под		
	детей, их здор		-	and in the court	111001011	руководством		
	детей, их эдор	овы и желап	11/1			воспитателя		

10 - 15 мин | 10 - 15 мин | 10 - 15 мин

10 – 15 мин Ежедневно

утром и

Подвижные или

хороводные игры

10 - 15 мин

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296