

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ № 4
Василеостровского района
Протокол № 1 от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО

Врач по договору с СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 3 ДПО № 24»
_____ М.Н. Хурсина
31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

И.о. заведующего ГБДОУ № 4
Василеостровского района
_____ А.Е. Петрова
Приказ №100 – ОД от 31.08.2026

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
2026 – 2027 учебный год

Санкт – Петербург,
2026

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

<i>формы работы</i>	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>особенности организации</i>
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 образовательная деятельность «Музыкальное развитие»	10 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/					
Совместная образовательная деятельность «Физическое развитие»	10 минут /по расписанию, 3 раза в неделю/					В теплое время года на воздухе
Физкультминутки и паузы	1 половина дня (на занятиях по 2 мин) 2 половина дня (на занятиях по 2 мин)					Ежедневно
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	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	7-10 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры

группе						
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	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					Дни Здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (в январе, лето)
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания					
Примечания						
- дети, нуждающиеся в активном двигательном режиме; - дети, требующие пассивного двигательного режима (выявлены на основе диагностики оценки индивидуально - типологической активности по методике Т.И. Чиркиной).						

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
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 образовательная деятельность (ОО «Художественно – эстетическое развитие», «Музыкальное развитие»)	10 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/					
Совместная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие»)	10 минут /по расписанию, 3 раза в неделю/					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

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	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					Дни Здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (в январе, лето)
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания					

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 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
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 образовательная деятельность (ОО «Художественно – эстетическое развитие», «Музыкальное развитие»)	15 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/					
Совместная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие»)	15 минут /по расписанию, 3 раза в неделю, в том числе 1 раз на воздухе/					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, самомассаж	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	Ежедневно
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 неделю – 15 мин					По плану муз.руководителя
Дни Здоровья каникулы	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					Дни Здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (в январе, лето)
Самостоятельн ая двигательная активность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания					

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	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
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 расписанию, 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/					В теплое время года на улице
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 время прогулок организуются воспитателем
Гимнастика после	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10	Ежедневно

сна, массаж стоп, самомассаж. Закаливающие мероприятия					мин	
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 раз в 2 недели 15 -20 мин					
Спортивные праздники	2 раза в год 20 – 30 мин					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин					
Музыкальный досуг	1 раз в неделю 20 мин					По плану музыкального руководителя
Дни Здоровья каникулы	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					Дни Здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, лето)
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания					

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/**

<i>формы работы</i>	<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>Особенности организации</i>
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	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 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	5 – 7 мин	5 – 7 мин	5 – 7 мин	5 – 7 мин	5 – 7 мин	Ежедневно в группе
Совместная образовательная деятельность (ОО «Художественно – эстетическое развитие», «Музыкальное развитие»)	30 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/					
Совместная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие»)	30 минут /по расписанию, 3 раза в неделю, в том числе 1 раз на воздухе/					В теплое время года на улице
Прогулка * подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день	15+15 мин	15+15 мин	15+15 мин	15+15 мин	15+15 мин	Ежедневно во время прогулок организуются воспитателем

Гимнастика после сна, массаж стоп, самомассаж. Закаливающие мероприятия	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 12 мин	Ежедневно
Подвижные или хороводные игры во второй половине дня/физические упражнения в группе	10 – 15 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	8 – 10 мин	Ежедневно Во время вечерней прогулки
Оздоровительный бег	8 – 10 мин 1 раз в неделю по подгруппам по 5 – 7 человек во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)					
Целевые прогулки	1 раз в 2 недели 25 – 30 мин					
Спортивные праздники	2 раза в год 30 – 40 мин					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 - 30 мин					
Музыкальный досуг	1 раз в неделю 25 - 30 мин					По плану музыкального руководителя
Дни Здоровья каникулы	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками.					Дни Здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, лето)
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя
	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания					

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)/.