



Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТ**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАН**

Медицинская сестра  
\_\_\_\_\_ Н. Б. Чупрова



**УТВЕРЖДЕН**

Приказом № 38-О/24 от 29.08.2024 г.  
Заведующий \_\_\_\_\_ Е.В.Федоренкова

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(Здание 2. Ш Революции, д.18. корп.3)**

Санкт – Петербург  
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:31 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

**Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга (здание № 2: Ш.Революции, 18/3)**

| № п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам  |                                       |  |  |  |
|-------|---|--|---------------------------------------|--|--|--|
|       |   | 1 младшая группа   | 2 младшая группа                      | Средняя группа                         | Старшая группа                         | Подготовительная к школе группа        |
| 1.    | <b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>            |  |                                       |  |  |  |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.  | Ежедневно 10 мин.                     | Ежедневно 10 мин.                      | Ежедневно 10 мин.                      | Ежедневно 10 мин.                      |
| 1.2   | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 1,5 мин.   | 1,5-2 мин.                            | 2 мин.                                 | 2 мин.                                 | 2 мин.                                 |
| 1.3   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 мин.  | 10 мин.                               | 10 мин.                                | 10 мин.                                | 10 мин.                                |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 6-10 мин.<br>Вечером 6-10 мин  | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин | Утром 20 мин.<br>Вечером 20 мин.       | Утром 25 мин.<br>Вечером 25 мин.       | Утром 25-30 мин.<br>Вечером 15-20 мин. |
| 1.5   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 5 – 8 мин<br>Вечером 5 - 8 мин   | Утром 5 – 8 мин<br>Вечером 5 - 8 мин  | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин. | Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин. | Утром 15-20 мин.<br>Вечером 10-15 мин. |
| 1.6   | Индивидуальная работа в группе                          | Ежедневно утром и вечером по 10 мин  | Ежедневно утром и вечером по 10 мин   | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.   | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.   | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.   |
| 1.7   | Бодрящая гимнастика после сна                           | Ежедневно 5–10 мин.  | Ежедневно 5–10 мин.                   | Ежедневно 5–10 мин.                    | Ежедневно 5–10 мин.                    | Ежедневно 5–10 мин.                    |
| 1.8   | Самостоятельная двигательная активность на прогулке     | Ежедневно; характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей; самостоятельное использование спортивно-игрового оборудования, проводится под наблюдением воспитателя |                                       |  |  |  |
| 1.9   | Самостоятельная двигательная активность в группе        | Ежедневно; характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя  |                                       |  |  |  |
| 2.    | <b>Образовательная деятельность</b>                     |  |                                       |  |  |  |
| 2.1   | Физкультура   | 2 раза в неделю по 10 мин. в зале<br>1 раз в неделю по 10 мин на прогулке  | 2 раза в неделю по 15 мин.            | 2 раза в неделю по 20 мин. в зале      | 2 раза в неделю по 25 мин. в зале      | 2 раза в неделю по 30 мин. в зале      |
|       | Плавание  | -  | 1 раз в неделю до 15 мин (бассейн)    | 1 раз в неделю до 20 мин. (бассейн)    | 1 раз в неделю до 25 мин. (бассейн)    | 1 раз в неделю до 30 мин. (бассейн)    |
| 2.2   | Музыка  | 2 раза в неделю в зале по 10 мин.  | 2 раза в неделю в зале по 15 мин.     | 2 раза в неделю в зале по 20 мин.      | 2 раза в неделю в зале по 25 мин.      | 2 раза в неделю в зале по 30 мин.      |
| 3.    | <b>Физкультурно – массовая работа</b>                   |  |                                       |  |  |  |
| 3.1   | Физкультурные праздники                                 | ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ   |                                       | Во второй половине                     | 2 раза в год до 60                     | 2 раза в год до 60                     |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:31 (MSK) Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

|     |   |  |                      |                       |                         |                         |
|-----|---|--|----------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
|     |   |  |                      | года до 40 мин        | мин                     | мин                     |
| 3.2 | Физкультурный досуг   | --   | 1 раз в месяц 25 мин | 1 раз в месяц 25 мин. | 1 раз в месяц 25-35 мин | 1 раз в месяц до 40 мин |
| 3.3 | День здоровья   | 1 раз в квартал  | 1 раз в квартал      | 1 раз в квартал       | 1 раз в квартал         | 1 раз в квартал         |
| 3.4 | Неделя здоровья   | 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)   |                      |                       |                         |                         |
| 4.  | <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b> |  |                      |                       |                         |                         |
| 4.1 | Задания на дом  | Утренняя гимнастика, физические упражнения и подвижные игры с родителями и под их контролем. |                      |                       |                         |                         |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:31 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

**Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**

***1 младшая группа***

| № п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам   | Примечания  |
|-------|---|---|---|
| 1.    | <b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>            |   |   |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.   | Кол-во ОРУ: 2 -3 (повторы 4-5 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2   | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 1,5 мин.<br>1,5 мин.  | По мере необходимости в игровой форме   |
| 1.3   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 мин.   | Комплекс состоит из 3-4 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей<br>По мере необходимости в игровой форме        |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 6 – 10 мин.<br>Вечером 6 - 10 мин.  | 2-3 игры разной подвижности   |
| 1.5   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 5 - 8 мин.<br>Вечером 5 – 8 мин.  | По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья   |
| 1.6   | Индивидуальная работа в группе                          | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.  | По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей   |
| 1.7   | Бодрящая гимнастика после сна                           | Ежедневно 5–10 мин.   | Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей   |
| 1.8   | Самостоятельная двигательная активность на прогулке     | Ежедневно<br>Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. |   |
| 1.9   | Самостоятельная двигательная активность в группе        |   |   |
| 2.    | <b>Образовательная деятельность</b>                     |   |   |
| 2.1   | Физкультура   | 2 раза в неделю по 10 мин.  | Проводятся в зале   |
|       | Физкультура   | 1 раз в неделю по 10 мин  | Проводится на прогулке  |
| 2.2   | Музыка  | 2 раза в неделю в зале по 10 мин.   | Проводятся в зале   |
| 3.    | <b>Физкультурно–массовая работа</b>                     |   |   |
| 3.1   | Физкультурные праздники                                 | -   | -   |
| 3.2   | Физкультурный досуг                                     | -   | -   |
| 3.3   | День здоровья   | 1 раз в квартал   |   |
| 3.4   | Неделя здоровья   | ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)   |   |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:31 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**

II младшая группа

| № п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам   | Примечания   |
|-------|---|---|--|
| 1.    | <b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>            |   |  |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.   | Кол-во ОРУ: 3 - 4 (повторы 4-6 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2   | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 1,5 - 2 мин.<br>1,5 - 2 мин.  | По мере необходимости в игровой форме  |
| 1.3   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 мин.   | Комплекс состоит из 3-4 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей<br>По мере необходимости в игровой форме         |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 10 - 15 мин.<br>Вечером 10 - 15 мин.  | 1-2 игры разной подвижности  |
| 1.5   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 5 – 8 мин.<br>Вечером 5 – 8 мин.  | По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья  |
| 1.6   | Индивидуальная работа в группе                          | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.  | По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.7   | Бодрящая гимнастика после сна                           | Ежедневно 5–10 мин.   | Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.8   | Самостоятельная двигательная активность на прогулке     | Ежедневно<br>Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. |  |
| 1.9   | Самостоятельная двигательная активность в группе        |   |  |
| 2.    | <b>Образовательная деятельность</b>                     |   |  |
| 2.1   | Физкультура   | 2 раза в неделю по 15 мин.  | Проводятся в зале  |
|       | Плавание  | 1 раз в неделю по 15 мин  | Проводятся по подгруппам в бассейне  |
| 2.2   | Музыка  | 2 раза в неделю в зале по 15 мин.   | Проводятся в зале  |
| 3.    | <b>Физкультурно–массовая работа</b>                     |   |  |
| 3.1   | Физкультурные праздники                                 | -   |  |
| 3.2   | Физкультурный досуг                                     | 1 раз в месяц до 25 мин.  |  |
| 3.3   | День здоровья   | 1 раз в квартал   |  |
| 3.4   | Неделя здоровья   | 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:31 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**  
средняя группа

| № п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам  | Примечания   |
|-------|---|--|--|
| 1.    | <b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>            |  |  |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.  | Кол-во ОРУ: 4 – 5 (повторы 5 - 6 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2   | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 2 мин.<br>2 мин.   | По мере необходимости в игровой форме  |
| 1.3   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 мин.  | Комплекс состоит из 4-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей<br>По мере необходимости в игровой форме           |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 20 мин.<br>Вечером 20 мин.   | 2-3 игры разной подвижности  |
| 1.5   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин.   | По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья  |
| 1.6   | Индивидуальная работа в группе                          | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.   | По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.7   | Бодрящая гимнастика после сна                           | Ежедневно 5–10 мин.  | Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.8   | Самостоятельная двигательная активность на прогулке     | Ежедневно  |  |
| 1.9   | Самостоятельная двигательная активность в группе        | Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. |  |
| 2.    | <b>Образовательная деятельность</b>                     |  |  |
| 2.1   | Физкультура   | 2 раза в неделю по 20 мин.   | Проводятся в зале  |
|       | Плавание  | 1 раз в неделю по 20 мин   | Проводится по подгруппам в бассейне  |
| 2.2   | Музыка  | 2 раза в неделю в зале по 20 мин.  | Проводятся в зале  |
| 3.    | <b>Физкультурно–массовая работа</b>                     |  |  |
| 3.1   | Физкультурные праздники                                 | 1 раз до 40 мин.   | Во второй половине года  |
| 3.2   | Физкультурный досуг                                     | 1 раз в месяц 20-30 мин.   |  |
| 3.3   | День здоровья   | 1 раз в квартал  |  |
| 3.4   | Неделя здоровья   | 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)   |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:31 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**  
старшая группа

| № п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам   | Примечания   |
|-------|---|---|--|
| 1.    | <b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>            |   |  |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.   | Кол-во ОРУ: 5 - 6 (повторы 6 - 8 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2   | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 2 мин.<br>2 мин.  | По мере необходимости в игровой форме  |
| 1.3   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 мин.   | Комплекс состоит из 4-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей<br>По мере необходимости в игровой форме           |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 25 мин.<br>Вечером 25 мин.  | 2-3 игры разной подвижности  |
| 1.5   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин.  | По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья  |
| 1.6   | Индивидуальная работа в группе                          | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.  | По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.7   | Бодрящая гимнастика после сна                           | Ежедневно 5–10 мин.   | Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.8   | Самостоятельная двигательная активность на прогулке     | Ежедневно<br>Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. |  |
| 1.9   | Самостоятельная двигательная активность в группе        |   |  |
| 2.    | <b>Образовательная деятельность</b>                     |   |  |
| 2.1   | Физкультура   | 2 раза в неделю по 25 мин.  | Проводятся в зале  |
|       | Плавание  | 1 раз в неделю по 25 мин  | Проводятся по подгруппам в бассейне  |
| 2.2   | Музыка  | 2 раза в неделю в зале по 25 мин.   | Проводятся в зале  |
| 3.    | <b>Физкультурно – массовая работа</b>                   |   |  |
| 3.1   | Физкультурные праздники                                 | 2 раза в год до 60 мин  |  |
| 3.2   | Физкультурный досуг                                     | 1 раз в месяц 25-35 мин   |  |
| 3.3   | День здоровья   | 1 раз в квартал   |  |
| 3.4   | Неделя здоровья   | 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий

17.10.24 17:31 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)**  
*подготовительная к школе группа*

| № п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам  | Примечания   |
|-------|---|--|--|
| 1.    | <b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>            |  |  |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.  | Кол-во ОРУ: 6 -8 (повторы 8 – 10 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2   | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 2 мин.<br>2 мин.   | По мере необходимости в игровой форме  |
| 1.3   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 мин.  | Комплекс состоит из 4-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей<br>По мере необходимости в игровой форме           |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 25-30 мин.<br>Вечером 15-20 мин.   | 2-3 игры разной подвижности  |
| 1.5   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин.   | По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья  |
| 1.6   | Индивидуальная работа в группе                          | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.   | По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.7   | Бодрящая гимнастика после сна                           | Ежедневно 5–10 мин.  | Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей  |
| 1.8   | Самостоятельная двигательная активность на прогулке     | Ежедневно.<br>Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. |  |
| 1.9   | Самостоятельная двигательная активность в группе        |  |  |
| 2.    | <b>Образовательная деятельность</b>                     |  |  |
| 2.1   | Физкультура   | 2 раза в неделю по 25 мин.   | Проводятся в зале  |
|       | Плавание  | 1 раз в неделю по 25 мин   | Проводятся по подгруппам в бассейне  |
| 2.2   | Музыка  | 2 раза в неделю в зале по 25 мин.  | Проводятся в зале  |
| 3.    | <b>Физкультурно – массовая работа</b>                   |  |  |
| 3.1   | Физкультурные праздники                                 | 2 раза в год до 60 мин   |  |
| 3.2   | Физкультурный досуг                                     | 1 раз в месяц 35-40 мин  |  |
| 3.3   | День здоровья   | 1 раз в квартал  |  |
| 3.4   | Неделя здоровья   | 1 раз в квартал  |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
17.10.24 17:31 (MSK) Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833  
Екатерина Витальевна, заведующий



**Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 (здание 2. Ш. Революции, д.18.корп.3)  
разновозрастная группа (5-7 лет)**

| № п/п | Виды двигательной активности детей                      | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам  | Примечания  |
|-------|---|--|---|
| 1.    | <b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>            |  |   |
| 1.1   | Утренняя гимнастика                                     | Ежедневно 10 мин.  | Кол-во ОРУ: 5 -6 (повторы 6-8 раз)<br>Комплекс составляется на 2 недели<br>Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая |
| 1.2   | Физкультминутки<br>Динамические паузы                   | 2 мин.<br>2 мин.   | По мере необходимости в игровой форме   |
| 1.3   | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 мин.  | Комплекс состоит из 4-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей<br>По мере необходимости в игровой форме        |
| 1.4   | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке      | Утром 25-30 мин.<br>Вечером 15-25 мин.   | 2-3 игры разной подвижности   |
| 1.5   | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке  | Утром 10-15 мин.<br>Вечером 10-15 мин.   | По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья   |
| 1.6   | Индивидуальная работа в группе                          | Ежедневно утром и вечером по 10 мин.   | По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей   |
| 1.7   | Бодрящая гимнастика после сна                           | Ежедневно 5–10 мин.  | Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей   |
| 1.8   | Самостоятельная двигательная активность на прогулке     | Ежедневно.<br>Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. |   |
| 1.9   | Самостоятельная двигательная активность в группе        |  |   |
| 2.    | <b>Образовательная деятельность</b>                     |  |   |
| 2.1   | Физкультура   | 2 раза в неделю по 30 мин.   | Проводятся в зале   |
|       | Плавание  | 1 раз в неделю по 30 мин   | Проводятся по подгруппам в бассейне   |
| 2.2   | Музыка  | 2 раза в неделю в зале по 30 мин.  | Проводятся в зале   |
| 3.    | <b>Физкультурно – массовая работа</b>                   |  |   |
| 3.1   | Физкультурные праздники                                 | 2 раза в год до 60 мин   |   |
| 3.2   | Физкультурный досуг                                     | 1 раз в месяц 35 мин   |   |
| 3.3   | День здоровья   | 1 раз в квартал  |   |
| 3.4   | Неделя здоровья   | 1 раз в квартал (октябрь, декабрь, апрель, июль)   |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова  
Екатерина Витальевна, заведующий**

17.10.24 17:31 (MSK)

Сертификат E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833