

**Принят**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**

Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
первой ранней группы № 3  
на 2025-2026 учебный год**

| №  | Формы работы                                                                                                   | Количество и длительность занятий ( в минутах)<br>в зависимости от возраста детей                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                                                |
| 1. | Утренняя гимнастика                                                                                            | Ежедневно 4-5 минут                                                                                                            |
| 2. | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)                | Ежедневно по мере необходимости (до 2 минут)                                                                                   |
| 3. | Подвижные игры (индивидуально)                                                                                 | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                           |
| 4. | Закаливающие процедуры                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 5. | Дыхательная гимнастика                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
|    | <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                                                |
| 6. | Занятие по физическому развитию<br>2 раза в неделю в группе                                                    | 2 раза в неделю                                                                                                                |
| 7. | Занятие по художественно-эстетическому развитию<br>музыка - 2 раза в неделю в группе                           | 2 раза в неделю                                                                                                                |
|    | <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                                                |
| 8. | Самостоятельная двигательная деятельность                                                                      | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |

**Принят**  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**  
приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**  
Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
второй ранней группы № 1  
на 2025-2026 учебный год**

| №  | Формы работы                                                                                                   | Количество и длительность занятий ( в минутах) в зависимости от возраста детей                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                                                |
| 1. | Утренняя гимнастика                                                                                            | Ежедневно 4-5 минут                                                                                                            |
| 2. | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)                | Ежедневно по мере необходимости (до 2 минут)                                                                                   |
| 3. | Подвижные игры (индивидуально /по подгруппам 2-3 человека )                                                    | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                           |
| 4. | Закаливающие процедуры                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 5. | Дыхательная гимнастика                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
|    | <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                                                |
| 6. | Занятие по физическому развитию<br>2 раза в неделю в группе                                                    | 2 раза в неделю                                                                                                                |
| 7. | Занятие по художественно-эстетическому развитию<br>музыка - 2 раза в неделю в группе                           | 2 раза в неделю                                                                                                                |
|    | <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                                                |
| 8. | Самостоятельная двигательная деятельность                                                                      | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |

**Принят**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_/Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**

Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
первой младшей группы № 2  
на 2025-2026 учебный год**

| №  | Формы работы                                                                                                   | Количество и длительность занятий ( в минутах) в зависимости от возраста детей                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                                              |
| 1. | Утренняя гимнастика                                                                                            | Ежедневно 5—6 минут                                                                                                          |
| 2. | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)                | Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)                                                                                 |
| 3. | Игры и физические упражнения на прогулке                                                                       | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                         |
| 4. | Закаливающие процедуры                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                 |
| 5. | Дыхательная гимнастика                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                 |
|    | <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                                              |
| 6. | Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе))                                              | 2 раза в неделю по 10 минут + 1 занятие на улице                                                                             |
| 7. | Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)                       | 2 раза в неделю в зале (группе)                                                                                              |
|    | <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                                              |
| 8. | Самостоятельная двигательная деятельность                                                                      | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |

**Принят**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**

Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
второй младшей группы № 4  
на 2025-2026 учебный год**

| №                                                                                                              | Формы работы                                                                                    | Количество и длительность занятий ( в минутах)в зависимости от возраста детей                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                 |                                                                                                                                |
| 1.                                                                                                             | Утренняя гимнастика                                                                             | Ежедневно 5—6 минут                                                                                                            |
| 2.                                                                                                             | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки) | Ежедневно по мере необходимости (от 3 до 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий)                                   |
| 3.                                                                                                             | Игры и физические упражнения на прогулке                                                        | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                           |
| 4.                                                                                                             | Закаливающие процедуры                                                                          | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 5.                                                                                                             | Дыхательная гимнастика                                                                          | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 6.                                                                                                             | Подвижные и спортивные игры на прогулке                                                         | 2 раза утром и вечером по 15 минут                                                                                             |
| 7.                                                                                                             | Самостоятельная двигательная активность                                                         | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                                                |
| 8.                                                                                                             | Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе), 1 раз в неделю ДАП)           | 2 раза в неделю по 10 минут + 1 занятие на улице                                                                               |
| 9.                                                                                                             | Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)        | 2 раза в неделю в зале (группе)                                                                                                |
| <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                                                |
| 10.                                                                                                            | Физкультурный досуг во второй половине дня на свежем воздухе                                    | 1-2 раза в месяц по 20-25 минут                                                                                                |
| 11.                                                                                                            | Дни здоровья                                                                                    | 1 раз в квартал                                                                                                                |

**Принят**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**

приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**

Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
второй младшей группы № 6  
на 2025-2026 учебный год**

| №   | Формы работы                                                                                                   | Количество и длительность занятий ( в минутах)в зависимости от возраста детей                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                                                |
| 1.  | Утренняя гимнастика                                                                                            | Ежедневно 5—6 минут                                                                                                            |
| 2.  | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)                | Ежедневно по мере необходимости (от 3 до 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий)                                   |
| 3.  | Игры и физические упражнения на прогулке                                                                       | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                           |
| 4.  | Закаливающие процедуры                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 5.  | Дыхательная гимнастика                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 6.  | Подвижные и спортивные игры на прогулке                                                                        | 2 раза утром и вечером по 15 минут                                                                                             |
| 7.  | Самостоятельная двигательная активность                                                                        | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
|     | <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                                                |
| 8.  | Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе), 1 раз в неделю ДАП)                          | 2 раза в неделю по 15 минут + 1 занятие на улице                                                                               |
| 9.  | Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)                       | 2 раза в неделю в зале (группе) по 15 минут                                                                                    |
|     | <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                                                |
| 10. | Физкультурный досуг во второй половине дня на свежем воздухе                                                   | 1-2 раза в месяц по 20-25 минут                                                                                                |
| 11. | Дни здоровья                                                                                                   | 1 раз в квартал                                                                                                                |

**Принят**  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**  
приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**  
Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
средней группы № 7  
на 2025-2026 учебный год**

| №   | Формы работы                                                                                                   | Количество и длительность занятий ( в минутах)в зависимости от возраста детей                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                                                |
| 1.  | Утренняя гимнастика                                                                                            | Ежедневно 10 минут                                                                                                             |
| 2.  | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)                | Ежедневно по мере необходимости (от 3 до 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий)                                   |
| 3.  | Игры и физические упражнения на прогулке                                                                       | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                           |
| 4.  | Закаливающие процедуры                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 5.  | Дыхательная гимнастика                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 6.  | Подвижные и спортивные игры на прогулке, упражнения                                                            | 2 раза утром и вечером по 20-25 минут                                                                                          |
| 7.  | Самостоятельная двигательная активность                                                                        | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
|     | <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                                                |
| 8.  | Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе), 1 раз в неделю ДАП                           | 2 раза в неделю по 20 минут + 1 занятие на улице                                                                               |
| 9.  | Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)                       | 2 раза в неделю в зале (группе) по 20 минут                                                                                    |
|     | <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                                                |
| 10. | Физкультурный досуг во второй половине дня на свежем воздухе                                                   | 1-2 раза в месяц по 20-25 минут                                                                                                |
| 11. | Физкультурный праздник                                                                                         | 2 раза в год, продолжительность 1-1,5 часа                                                                                     |
| 12. | День здоровья                                                                                                  | 1 раз в три месяца до 45 минут                                                                                                 |

**Принят**  
решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**  
приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от 29.08.2025г. № 44-од  
Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**  
Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
старшей группы № 8  
на 2025-2026 учебный год**

| №   | Формы работы                                                                                                   | Количество и длительность занятий ( в минутах)в зависимости от возраста детей                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                                                |
| 1.  | Утренняя гимнастика                                                                                            | Ежедневно 10 минут                                                                                                             |
| 2.  | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки)                | Ежедневно по мере необходимости (от 3 до 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий)                                   |
| 3.  | Игры и физические упражнения на прогулке                                                                       | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                           |
| 4.  | Закаливающие процедуры                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 5.  | Дыхательная гимнастика                                                                                         | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 6.  | Подвижные и спортивные игры на прогулке, упражнения                                                            | 2 раза утром и вечером по 25-30 минут                                                                                          |
| 7.  | Самостоятельная двигательная активность                                                                        | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
|     | <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                                                |
| 8.  | Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе), 1 раз в неделю ДАП                           | 2 раза в неделю по 25 минут + 1 занятие на улице                                                                               |
| 9.  | Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)                       | 2 раза в неделю в зале (группе) по 25 минут                                                                                    |
|     | <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                                                |
| 10. | Физкультурный досуг, во второй половине дня на свежем воздухе                                                  | 1-2 раза в месяц по 30-40 минут                                                                                                |
| 11. | Физкультурный праздник                                                                                         | 2 раза в год, продолжительность до 1,5 часа                                                                                    |
| 12. | День здоровья                                                                                                  | 1 раз в квартал                                                                                                                |
| 13. | Туристические прогулки, экскурсии                                                                              | Общая продолжительность 1,5- 2 часа, время движения 20 минут , перерыв 10 минут                                                |

**Принят**  
 решением Педагогического совета  
 ГБДОУ детского сада № 39  
 Кировского района Санкт-Петербурга  
 Протокол от 29.08.2025г. № 3

**Утверждён**  
 приказом по ГБДОУ детскому саду № 39  
 Кировского района Санкт-Петербурга  
 от 29.08.2025г. № 44-од  
 Заведующий \_\_\_\_\_ /Г.Н.Рожкова/

**«Согласовано»**  
 Врач \_\_\_\_\_ В. И. Семенова

**Режим двигательной активности детей  
 подготовительной к школе группы № 5  
 на 2025-2026 учебный год**

| №                                                                                                              | Формы работы                                                                                    | Количество и длительность занятий ( в минутах)в зависимости от возраста детей                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                                                                                 |                                                                                                                                |
| 1.                                                                                                             | Утренняя гимнастика                                                                             | Ежедневно 10 минут                                                                                                             |
| 2.                                                                                                             | Физкультминутка в середине отведённого времени на занятие (кроме физического развития и музыки) | Ежедневно по мере необходимости (от 3 до 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий)                                   |
| 3.                                                                                                             | Игры и физические упражнения на прогулке                                                        | Ежедневно 6—10 минут                                                                                                           |
| 4.                                                                                                             | Закаливающие процедуры                                                                          | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 5.                                                                                                             | Дыхательная гимнастика                                                                          | Ежедневно после дневного сна                                                                                                   |
| 6.                                                                                                             | Подвижные и спортивные игры на прогулке, упражнения                                             | 2 раза утром и вечером по 30-40 минут                                                                                          |
| 7.                                                                                                             | Самостоятельная двигательная активность                                                         | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| <b>Физкультурные занятия</b>                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                                                                |
| 8.                                                                                                             | Занятие по физическому развитию (2 раза в неделю в зале (группе), 1 раз в неделю ДАП)           | 2 раза в неделю по 30 минут + 1 занятие на улице                                                                               |
| 9.                                                                                                             | Занятие по художественно-эстетическому развитию музыка - 2 раза в неделю в зале (группе)        | 2 раза в неделю в зале (группе) по 30 минут                                                                                    |
| <b>Спортивный досуг</b>                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                                                                |
| 10.                                                                                                            | Физкультурный досуг, во второй половине дня на свежем воздухе                                   | 1-2 раза в месяц по 40-45 минут                                                                                                |
| 11.                                                                                                            | Физкультурный праздник                                                                          | 2 раза в год, продолжительность до 1,5 часа                                                                                    |
| 12.                                                                                                            | День здоровья                                                                                   | 1 раз в квартал                                                                                                                |
| 13.                                                                                                            | Туристические прогулки, экскурсии                                                               | Общая продолжительность 2 – 2,5 часов, время движения 20-30 минут , перерыв 10 минут                                           |