

УТВЕРЖДЕН
приказом № 56-од от 31.08.2026 г
заведующего ГБДОУ
детского сада № 72
компенсирующего вида
_____Ю.Е.Лысенко

РЕЖИМ
двигательной активности
на 2026-2027 учебный год младшей группы
3 - 4 года
(режим пребывания 12 часов)

№ п/п	Виды детской активности	Распределение двигательной нагрузки
1.	Физкультурно - оздоровительная работа	
1.1.	Утренняя зарядка	Ежедневно 10 мин.
1.2.	Физкультминутки	2 – 3 минуты
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 15-20 мин. Вечером 10 - 15 мин.
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 5-10 мин Вечером 5-10 мин
1.5.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 10 мин.
1.6.	Оздоровительный бег	-
1.7.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 3-5 мин.
2.	Образовательная деятельность	
2.1.	Физическая культура в зале	2 раза в нед. по 15 мин.
2.2.	Физические упражнения под музыку	1 раз в нед. 15 мин.
2.3.	Занятия в бассейне	1раз в нед. 20 мин.
2.4.	Музыкальная деятельность	2 раза в нед. по 15 мин.
3.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках)	
3.1.	Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей (не менее 1ч/день).	

*основание: СанПиН

Врач _____ Медсестра _____ Ст. воспитатель _____

УТВЕРЖДЕН
приказом № 56-од от 31.08.2026 г
заведующего ГБДОУ
детского сада № 72
компенсирующего вида
_____Ю.Е.Лысенко

РЕЖИМ
двигательной активности
на 2026-2027 учебный год средней группы
4 - 5 лет
(режим пребывания 12 часов)

№ п/п	Виды детской активности	Распределение двигательной нагрузки
1.	Физкультурно - оздоровительная работа	
1.1.	Утренняя зарядка	Ежедневно 10 мин.
1.2.	Физкультминутки	1-3 минуты
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 20 минут Вечером 20 минут
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10 -15 минут Вечером 10 - 15минут
1.5.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 15 минут
1.6.	Оздоровительный бег	Ежедневно 3- 5 минут
1.7.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5- 7 минут
2.	Образовательная деятельность	
2.1.	Физическая культура в зале	2 раза в неделю по 20 мин.
2.1.	Физические упражнения под музыку	1 раз в нед. 20 мин
2.3.	Занятия в бассейне	2 раза в нед. по 20 мин.
2.4.	Музыкальная деятельность	2 раза в нед. по 20 мин
3.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке)	
3.1.	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей (не менее 1ч/день)	

*основание: СанПиН

Врач_____Медсестра_____Ст. воспитатель_____

УТВЕРЖДЕН
приказом № 56-од от 31.08.2026 г
заведующего ГБДОУ
детского сада № 72
компенсирующего вида
_____Ю.Е.Лысенко

РЕЖИМ
двигательной активности
на 2026-2027 учебный год старшей группы
5 - 6 лет
(режим пребывания 12 часов)

№ п/п	Виды детской активности	Распределение двигательной нагрузки
1.	Физкультурно - оздоровительная работа	
1.1.	Утренняя зарядка	Ежедневно 10 мин.
1.2.	Физкультминутки	1-3 минуты
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 25 минут Вечером 25 минут
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 15 -20 минут Вечером 10 - 15минут
1.5.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 18 минут
1.6.	Оздоровительный бег	Ежедневно 4-6 минут
1.7.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 7- 10 минут
2.	Образовательная деятельность	
2.1.	Физическая культура в зале	2 раза в неделю по 25 мин.
2.1.	Физические упражнения под музыку	1 раз в нед. 25 мин
2.3.	Занятия в бассейне	2 раза в нед. по 20 мин.
2.4.	Музыкальная деятельность	2 раза в нед. по 25 мин
3.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке)	
3.1.	Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей (не менее 1 ч/день)	

*основание: СанПиН

Врач _____ Медсестра _____ Ст. воспитатель _____

УТВЕРЖДЕН
приказом № 56-од от 31.08.2026 г
заведующего ГБДОУ
детского сада № 72
компенсирующего вида
_____ Ю.Е.Лысенко

РЕЖИМ
двигательной активности
на 2026-2027 учебный год подготовительной группы
6 - 7 лет
(режим пребывания 12 часов)

№ п/п	Виды детской активности	Распределение двигательной нагрузки
1.	Физкультурно - оздоровительная работа	
1.1.	Утренняя зарядка	Ежедневно 10 мин.
1.2.	Физкультминутки	1-3 минуты
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 25 - 30 минут Вечером 15 -20 минут
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 15 - 20 минут Вечером 10 -15минут
1.5.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 20 минут
1.6.	Оздоровительный бег	Ежедневно 5-7 минут
1.7.	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 7- 10 минут
2.	Образовательная деятельность	
2.1.	Физическая культура в зале	2 раза в неделю по 30 мин.
2.1.	Физические упражнения под музыку	1 раз в нед. 30 мин
2.3.	Занятия в бассейне	2 раза в нед. по 20 мин.
2.4.	Музыкальная деятельность	2 раза в нед. по 30 мин
3.	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке)	
3.1.	Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей (не менее 1 ч/день)	

*основание: СанПиН

Врач _____ Медсестра _____ Ст. воспитатель _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 72 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лысенко Юлия Евгеньевна,
Заведующий

11.09.26 16:43 (MSK)

Сертификат 1591F922A6515510410D9D4D19382E3B