

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

**Режим двигательной активности.
Холодный период 2026-2027уч.год
Группа раннего возраста общеразвивающей направленности**

Дни недели Формы физкультурной работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 половина дня					
1 Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
2. Двигательная разминка между занятиями	-	-	-	-	-
3. Физкультминутка	-	-	-	-	-
4. Физкультурные музыкальные занятия	10	10	-	10	10
5. Подвижные игры и Физкультурные упражнения на прогулке.	10	10	20	10	10
6. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	20	15	20	20	15
7. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	40	40	40	40	40
2 половина дня.					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	5	5	5	5	5
2. Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
3. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	10	10	10	10	10
4. Самостоятельные игры в помещении и движение в режиме дня.	35	30	35	35	30
5. Подвижные игры на вечерней прогулке.	10	10	10	10	5
7. Дни здоровья	1 раз в последний день мес.: 10;11;02;03;04				

Двигательная активность в течение дня ~ 2.8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00E1569FFEF1FEA99C7C03C4A38C3C7ECE
Владелец Каюмова Виктория Михайловна
Действителен с 02.07.2026 по 25.09.2027

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

**Режим двигательной активности.
Холодный период 2026-2027 уч.год
Группа младшего возраста общеразвивающей направленности**

Дни недели Формы физкультурной работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 половина дня					
1. Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
2. Двигательная разминка между занятиями	10	10	10	10	10
3. Физкультминутка	6	6	6	6	6
4. Физкультурные музыкальные занятия	15	15	15	15	15
5. Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке.	15	15	20	20	15
6. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	40	40	40	40	30
7. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
2 половина дня.					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	5	5	5	5	5
2. Физкультурный досуг	1 раз в мес.				
3. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	30	25	30	30	25
4. Самостоятельные игры в помещении и движение в режиме дня.	25	20	25	25	20
5. Подвижные игры на вечерней прогулке.	10	15	10	10	10
6. Спортивные праздники.	2 раза в год				
7. Дни здоровья.	1 раз в последний день мес.: 09;10;11;02;03;04				

Двигательная активность в течение дня ~ 3.5

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

**Режим двигательной активности.
Холодный период 2026-2027 уч.год
Группа среднего возраста общеразвивающей направленности**

Дни недели Формы физкультурной работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 половина дня					
1. Утренняя гимнастика	6	6	6	6	6
2. Двигательная разминка между занятиями	10	10	10	10	10
3. Физкультминутка	6	6	6	6	6
4. Физкультурные музыкальные занятия	20	20	20	20	20
5. Подвижные игры и Физкультурные упражнения на прогулке.	15	15	20	20	15
6. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	40	40	40	40	30
7. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
2 половина дня.					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	6	6	6	6	6
2. Физкультурный досуг	1 раз в мес. (20)				
3. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	30	25	30	30	25
4. Самостоятельные игры в помещении и движение в режиме дня.	25	20	25	25	20
5. Подвижные игры на вечерней прогулке.	10	15	10	10	10
6. Спортивные праздники	2 раза в год (40)				
7. Дни здоровья	1 раз в последний день мес.: 09;10;11;02;03;04				

Двигательная активность в течение дня ~ 3.7

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

**Режим двигательной активности.
Холодный период 2026-2027 уч.год
Группа старшего возраста общеразвивающей направленности**

Дни недели Формы физкультурной работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 половина дня					
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Двигательная разминка между занятиями	10	10	10	10	10
3. Физкультминутка	6	6	6	6	6
1. Физкультурные музыкальные занятия	25	25	25	25	25
2. Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке.	15	15	20	20	15
3. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	40	40	40	40	30
4. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
2 половина дня.					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	10	10	10	10	10
2. Физкультурный досуг	1 раз в мес.				
3. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	30	25	30	30	25
4. Самостоятельные игры в помещении и движение в режиме дня.	25	20	25	25	20
5. Подвижные игры на вечерней прогулке.	10	15	10	10	10
6. Спортивные праздники.	2 раза в год				
7. Дни здоровья.	1 раз в последний день мес.: 09;10;11;02;03;04				

Двигательная активность в течение дня ~ 4.2

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

**Режим двигательной активности.
Холодный период 2026-2027 уч.год
Группа старшего возраста компенсирующей направленности**

Дни недели Формы физкультурной работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 половина дня					
1. Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
2. Двигательная разминка между занятиями	10	10	10	10	10
3. Физкультминутка	6	6	6	6	6
5. Физкультурные музыкальные занятия	25	25	25	25	25
6. Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке.	15	15	20	20	15
7. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	40	40	40	40	30
8. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
2 половина дня.					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	8	8	8	8	8
2. Физкультурный досуг	1 раз в мес.				
3. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	30	25	30	30	25
4. Самостоятельные игры в помещении и движение в режиме дня	25	20	25	25	20
5. Подвижные игры на вечерней прогулке	10	15	10	10	10
6. Спортивные праздники	2 раза в год				
7. Дни здоровья	1 раз в последний день мес.: 09;10;11;02;03;04				

Двигательная активность в течение дня ~ 4.0

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

**Режим двигательной активности.
Холодный период 2026-2027 уч.год
Группа подготовительного возраста компенсирующей направленности**

Дни недели Формы физкультурной работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 половина дня					
1. Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12
2. Двигательная разминка между занятиями	10 (20)	10 (20)	10 (20)	10 (20)	10 (20)
3. Физкультминутка	6	6	6	6	6
4. Физкультурные музыкальные занятия	30	30	30	30	30
5. Подвижные игры и Физкультурные упражнения на прогулке.	15	20	15	20	20
6. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	20	15	20	20	15
7. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
2 половина дня					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	12	12	12	12	12
2. Физкультурный досуг	2 раз в мес.				
3. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	30	30	30	30	30
4. Самостоятельные игры в помещении и движение в режиме дня.	30	30	30	30	30
5. Подвижные игры на вечерней прогулке.	20	20	20	15	15
6. Спортивные праздники.	2 раза в год				
7. Дни здоровья.	1 раз в последний день мес.: 09;10;11;02;03;04				

Двигательная активность в течение дня ~ 4.4

СОГЛАСОВАНО
СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 122»
Врач ООМПНвОО

«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕН
Заведующий ГБДОУ детского сада № 30
Петродворцового района Санкт-Петербурга
В. М. Каюмова
Приказ № от «31» августа 2026 г.

**Режим двигательной активности.
Холодный период 2026-2027 уч.год
Группа подготовительного возраста общеразвивающей направленности**

Дни недели Формы физкультурной работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 половина дня					
1. Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12
2. Двигательная разминка между занятиями	10 (20)	10 (20)	10 (20)	10 (20)	10 (20)
3. Физкультминутка	3	6	3	6	3
4. Физкультурные музыкальные занятия	30	30	30	30	30
5. Подвижные игры и Физкультурные упражнения на прогулке.	15	20	15	20	20
6. Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	20	15	20	20	15
7. Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
2 половина дня.					
1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами.	12	12	12	12	12
2. Физкультурный досуг	2 раз в мес.				
3. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	30	30	30	30	30
4. Самостоятельные игры в помещении и движение в режиме дня.	30	30	30	30	30
5. Подвижные игры на вечерней прогулке	10	10	10	5	5
6. Спортивные праздники	2 раза в год				
7. Дни здоровья	1 раз в последний день мес.: 09;10;11;02;03;04				

Двигательная активность в течение дня ~ 4.4