

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детский сад  
компенсирующего вида №118  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Е.В. Колесова  
Приказ № 45/1-р от 29.08.2025

**Режим двигательной активности обучающихся в  
ГБДОУ детский сад комбинированного вида № 118 Адмиралтейского района СПб  
На 2025-2026 учебный год**

<b>Формы образовательной работы с детьми</b>	<b>Группа «Фантазеры» 4-5 лет</b>	<b>Группа «Звездочки» 5-6 лет</b>	<b>Группа «Цветик-семицветик» 6-7 лет</b>	<b>Группа «Солнышко» 6-7 лет</b>
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на улице	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Время занятия	20 минут	25 минут	30 минут	30 минут
Объем образовательной нагрузки в неделю	45 минут	45 минут	1 ч. 15 минут	1 ч. 35 минут
Утренняя гимнастика	5-6 минут	5-6 минут	8-10 минут	10-12 минут
Музыкальный досуг (развлечение)	Каждый вторник во второй половине дня 20 минут	Каждый вторник Каждый вторник во второй половине дня 25 минут	Каждый вторник Каждый вторник во второй половине дня 30 минут	Каждый вторник Каждый вторник во второй половине дня 30 минут
Физкультурный досуг (развлечение)	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут	1 раз в месяц 30 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год 20 минут	2 раза в год 25 минут	2 раза в год 30 минут	2 раза в год 30 минут
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Физ. минутка во время занятия	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Подвижные игры на прогулке	6-10 минут	6-10 минут	15-20 минут	15-20 минут
Индивид. работа по развитию основных движений на прогулке	8-10 минут	8-10 минут	10-15 минут	10-15 минут
Бодрящая гимнастика (после сна)	5-10 минут	5-10 минут	10 минут	10 минут
Подвижные игры во второй половине дня	6-10 минут	6-10 минут	15-20 минут	15-20 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

<b>Формы образовательной работы с детьми</b>	<b>Группа «Любознайки» 3-4 года</b>	<b>Группа «Крепыши» 4-5 лет</b>	<b>Группа «Мечтатели» 5-6 лет</b>
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на улице	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Время занятия	15 минут	20 минут	25 минут
Объем образовательной нагрузки в неделю	45 минут	45 минут	1 ч. 15 минут
Утренняя гимнастика	5-6 минут	5-6 минут	8-10 минут
Музыкальный досуг (развлечение)	Каждый вторник во второй половине дня 15 минут	Каждый вторник Каждый вторник во второй половине дня 20 минут	Каждый вторник Каждый вторник во второй половине дня 25 минут
Физкультурный досуг (развлечение)	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут
Физкультурные праздники	2 раза в год 15 минут	2 раза в год 20 минут	2 раза в год 25 минут
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Физ. минутка во время занятия	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Подвижные игры на прогулке	6-10 минут	6-10 минут	15-20 минут
Индивид. работа по развитию основных движений на прогулке	8-10 минут	8-10 минут	10-15 минут
Бодрящая гимнастика (после сна)	5-10 минут	5-10 минут	10 минут
Подвижные игры во второй половине дня	6-10 минут	6-10 минут	15-20 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097564

Владелец Колесова Елена Валерьевна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026