

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб.
Протокол от 27.08.2026 №1

Согласован
Врач _____ А.Н. Малашевская



Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ
_____ Л.А. Агафонова



**Режим двигательной активности группы раннего возраста № 1
на 2026-2027 учебный год
(холодный период года)**

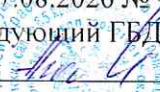
№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин.
2.	Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю	10	10		10		30 мин.
3.	Динамические паузы, физкультминутки	2	2	2	2	2	10 мин.
4.	Занятий по Музыкальному развитию: музыкально- ритмические движения 2 раза в неделю			5		5	10 мин.
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	10+10	10 + 10	10+10	10 + 10	10 + 10	1 ч 40 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин.
7.	Бодрящая гимнастика после сна	5	5	5	5	5	25 мин.
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин.
9.	Физкультурный досуг	10 минут - 1 раз в месяц					
Итого в неделю		1 ч 17 мин	1ч 17 мин	1 ч 12 мин	1 ч 17 мин	1 ч 12 мин	6 ч 15 мин +10 мин (досуг)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Согласован
Врач  А.Н. Маланчевская



Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1-О
Заведующий ГБДОУ
 Л.А. Агафонова



**Двигательный режим детей подготовительной группы № 2 (6 - 7 лет)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)**

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	Занятие по физическому развитию 3 раза в неделю		30	30		30	1 ч 30 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	10	10	10	10	10	50 мин
4.	Занятия по музыкальному развитию: музыкально-ритмические движения 2 раза в неделю	20			20	20	40 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	20+20	20+20	20+20	20+20	20+20	3 ч 20 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30	2 ч 30 мин
7.	Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30	2 ч 30 мин
9.	Физкультурный досуг	30 мин 1 раз в месяц					
Итого в день		2ч 30 м	2 ч 40м	2ч 40 м	2 ч 30м	2ч 40 м	13 час + 30 мин (досуг)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ
Л.А. Агафонова

Согласован
Врач  А.Н. Малашевская



**Режим двигательной активности группы раннего возраста № 3
на 2026-2027 учебный год
(холодный период года)**

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин.
2.	Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю		10		10	10	30 мин.
3.	Динамические паузы, физкультминутки	2	2	2	2	2	10 мин.
4.	Занятий по Музыкальному развитию: музыкально- ритмические движения 2 раза в неделю	5		5			10 мин.
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	10+10	10 + 10	10+10	10 + 10	10 + 10	1 ч 40 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин.
7.	Бодрящая гимнастика после сна	5	5	5	5	5	25 мин.
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин.
9.	Физкультурный досуг	10 минут - 1 раз в месяц					
Итого в неделю		1 ч 12 мин	1ч 17 мин	1 ч 12 мин	1 ч 17 мин	1 ч 17 мин	6 ч 15 мин +10 мин (досуг)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ
Л.А. Агафонова

Согласован
Врач  А.Н. Малашевская

Двигательный режим младшей группы № 4 (3-4 года)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	Занятия по физическому развитию	15	15			15	45 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	10	10	10	10	10	50 мин
4.	Занятия по музыкальному развитию: музыкально-ритмические движения			10	10		20 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	15+15	15+ 15	15+15	15 + 15	15 + 15	2 ч 30 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
7.	Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15 минут					
Итого в неделю		1 ч 55мин	1 ч 55 мин	1 ч 50 мин	1 ч 50 мин	1 ч 55 мин	9 ч 25 мин + 15 мин. во время проведения досугов

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Согласован

Врач  А.Н. Малащевская



Утвержден

Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб

От 27.08.2026 № 128/1 -О

Заведующий ГБДОУ

 Л.А. Агафонова



**Двигательный режим детей младшей группы № 5 (3-4 года)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)**

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	Занятия по физическому развитию	15		15		15	45 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	10	10	10	10	10	50 мин
4.	Занятия по музыкальному развитию: музыкально-ритмические движения		10		10		20 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	15+15	15+ 15	15+15	15 + 15	15 + 15	2 ч 30 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
7.	Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15 минут					
Итого в неделю		1 ч 55мин	1 ч 50 мин	1 ч 55 мин	1 ч 50мин	1 ч 55 мин	9 ч 25 мин + 15 мин. во время проведения досугов

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Согласован
Врач _____ А.Н. Малашевская

Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ
_____ Л.А. Агафонова

**Двигательный режим детей старшей группы № 6 (5 – 6 лет)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)**

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю	25		25		25	1 час 15 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	12	12	12	12	12	60 мин
4.	Занятия по музыкальному развитию: музыкально-ритмические движения 2 раза в неделю		15		15		30 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	20+20	20 + 20	20+20	20 + 20	20 + 20	3 ч 20 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30	2 ч 30 мин
7.	Бодрая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30	2 час. 30 мин
9.	Физкультурный досуг	25 минут 1 раз в месяц					
Итого в день		2 ч 37мин	2 ч 27 мин	2 ч 37мин	2 ч 27мин	2 ч 37 мин	12 ч 45 мин + 25 мин (досуг)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Согласован
Врач  А.Н. Малащевская



Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ
 Л.А. Агафонова



**Режим двигательной активности группы раннего возраста № 7 (2-3 года)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период года)**

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин.
2.	Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю	10		10		10	30 мин.
3.	Динамические паузы, физкультминутки	2	2	2	2	2	10 мин.
4.	Занятия по музыкальному развитию: музыкально- ритмические движения 2 раза в неделю		5		5		10 мин.
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	10+10	10 + 10	10+10	10 + 10	10 + 10	1 ч 40 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин.
7.	Бодрящая гимнастика после сна	5	5	5	5	5	25 – 35 мин.
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	15	15	15	15	15	1 ч 15 мин.
9.	Физкультурный досуг	10 минут - 1 раз в месяц					
Итого в неделю		1 ч 17 мин	1ч 12мин	1 ч 17 мин	1 ч 12 мин	1 ч 17 мин	6 ч 15 мин +10 мин (досуг)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/Г-О
Заведующий ГБДОУ
Л.А. Агафонова

Согласован
Врач _____ А.Н. Малашевская

**Двигательный режим детей подготовительной группы № 8 (6 - 7 лет)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)**

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	НОД «Физическая культура» 3 раза в неделю	30	30			30	1 ч 30 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	10	10	10	10	10	50 мин
4.	НОД «Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения 2 раза в неделю			20	20		40 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	20+20	20+20	20+20	20+20	20+20	3 ч 20 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30	2 ч 30 мин
7.	Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30	2 ч 30 мин
9.	Физкультурный досуг	30 мин 1 раз в месяц					
Итого в день		2ч 40 м	2 ч 40м	2ч 30 м	2 ч 30м	2ч 40 м	13 час + 30 мин (досуг)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ

Согласован
Врач  А.Н. Малашевская

 Л.А. Агафонова

**Двигательный режим детей старшей группы № 9 (5 – 6 лет)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)**

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю	25		25		25	1 час 15 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	12	12	12	12	12	60 мин
4.	Занятия по музыкальному развитию: музыкально-ритмические движения 2 раза в неделю		15		15		30 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	20+20	20 + 20	20+20	20 + 20	20 + 20	3 ч 20 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30	2 ч 30 мин
7.	Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30	2 час. 30 мин
9.	Физкультурный досуг	25 минут 1 раз в месяц					
Итого в день		2 ч 37мин	2 ч 27 мин	2 ч 37мин	2 ч 27мин	2 ч 37 мин	12 ч 45 мин + 25 мин (досуг)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ
Л.А. Агафонова

Согласован
Врач  А.Н. Малашевская

**Двигательный режим детей средней группы № 10 (4-5 года)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)**

№ п/ п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю	20		20		20	60 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	10	10	10	10	10	50 мин
4.	Занятия по музыкальному развитию: музыкально- ритмические движения 2 раза в неделю		10		10		20 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	15+15	15 + 15	15+15	15 + 15	15 + 15	2 ч 30 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
7.	Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 20 минут					
Итого в неделю		2 часа	1 час 50 мин	2 часа	1 час 50 мин	2 часа	9 часов 40 мин + 20 мин. во время проведения досугов

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 65
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принят решением
Педагогического совета ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
Протокол от 27.08.2026 №1

Согласован
Врач _____ А.Н. Малашевская

Утвержден
Приказом ГБДОУ д/с 65
Красногвардейского района СПб
От 27.08.2026 № 128/1 -О
Заведующий ГБДОУ
_____ Л.А. Агафонова

Двигательный режим детей средней группы № 11 (4-5 лет)
на 2026-2027 учебный год
(холодный период)

№ п/ п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего
		Время в минутах					
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
2.	НОД «Физическая культура» 3 раза в неделю	20		20		20	60 мин
3.	Динамические паузы, физкультминутки	10	10	10	10	10	50 мин
4.	НОД «Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения 2 раза в неделю		10		10		20 мин
5.	Подвижные игры на утренней и вечерней прогулках	15+15	15 + 15	15+15	15 + 15	15 + 15	2 ч 30 мин
6.	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
7.	Бодрящая гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10	50 мин
8.	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20	20	20	20	20	1 ч 40 мин
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 20 минут					
Итого в неделю		2 часа	1 час 50 мин	2 часа	1 час 50 мин	2 часа	9 часов 40 мин + 20 мин. во время проведения досугов