

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад №34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТЫ

Решением Педагогического Совета
ГБДОУ № 34
Невского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДЕНО



РЕЖИМЫ

ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ГРУПП

в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детского сада № 34 Невского района Санкт-Петербурга
на 2025/26 учебный год

Санкт-Петербург

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 1,6 до 2 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.00	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др) Продолжительностью не более 10 минут на одну подгруппу, перерыв между занятиями не менее 10 минут
10.00-10.10	Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры
10.10-10.30	Второй завтрак
10.30-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
11.30-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.00-12.30	Обед
12.30-15.30	Подготовка ко сну, сон
15.30-15.50	Постепенный подъем
15.50-16.20	Подготовка к полднику, полдник
16.20-17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
до 19.00	Возвращение детей с прогулки, совместная и самостоятельная деятельность. Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21 (извлечение)
п. 185 При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 2 до 3 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.05	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др) Продолжительностью не более 10 минут на одну подгруппу, перерыв между занятиями не менее 10 минут
10.05-10.15	Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры
10.15-10.30	Второй завтрак
10.30-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
11.30-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.00-12.30	Обед
12.30-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др.)
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
до 19.00	Возвращение детей с прогулки, совместная и самостоятельная деятельность. Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21 (извлечение)

п. 185 При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 3 до 4 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-10.05	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 15 минут одного занятия
10.05-10.15	Подготовка ко второму завтраку
10.15-10.30	Второй завтрак
10.30-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
11.30-11.50	Возвращение с прогулки
11.50-12.00	Подготовка к обеду
12.00-12.30	Обед
12.30-15.00	Подготовка ко сну, сон,
15.00-15.30	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30-15.40	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21 (извлечение)

п. 185 При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 4 до 5 лет (группа Умники) Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.05 (9.00-9.20 11.50-12.10 по четвергам)	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 20 минут одного занятия
10.05-10.15	Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры
10.15-10.30	Второй завтрак
10.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00-12.20	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.20-12.50	Обед
12.50-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
до 19.00	Возвращение детей с прогулки, совместная и самостоятельная деятельность. Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21 (извлечение)
п. 185 При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Б.Куриленко

Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 4 до 5 лет (группа Затейники)

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.20	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 20 минут одного занятия
10.20-10.30	Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры
10.30-10.45	Второй завтрак
10.45-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00-12.20	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.20-12.50	Обед
12.50-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-16.00	Полдник
16.00-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
до 19.00	Возвращение детей с прогулки, совместная и самостоятельная деятельность. Игры. Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21 (извлечение)

п. 185 При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 5 до 6 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-10.10	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 25 минут одного занятия
10.10-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-10.55	Занятия при необходимости (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты). Продолжительностью не более 25 минут
10.30-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка
12.10-12.25	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.25-12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-15.50	Полдник
15.50-16.15	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты) Продолжительностью не более 25 минут одного занятия
16.15-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21 (извлечение)

п. 185 При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 6 до 7 лет

Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-10.10	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 25 минут одного занятия
10.10-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
10.30-11.00	Занятия при необходимости (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты). Продолжительностью не более 25 минут
10.30-12.25	Подготовка к прогулке, прогулка
12.25-12.35	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.35-13.05	Подготовка к обеду, обед
13.05-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-15.50	Полдник
15.50-17.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
до 19.00	Уход домой

Примечание: СанПиН 1.2.3685-21 (извлечение)
п. 185 При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 1,6 до 2 лет

Теплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка
10.30-11.30	
9.00-10.00	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др) Продолжительностью не более 10 минут на одну подгруппу, перерыв между занятиями не менее 10 минут
10.00-10.10	Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры
10.10-10.30	Второй завтрак
11.30-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.00-12.30	Обед
12.30-15.30	Подготовка ко сну, сон
15.30-15.50	Постепенный подъем
15.50-16.20	Подготовка к полднику, полдник
16.20-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
до 19.00	Игры. Уход домой

В летнее время большинство режимных мероприятий проводится на воздухе, а совместная деятельность включается в прогулку (в зависимости от характера погоды и вида деятельности).

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня от 2 до 3 лет

Теплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.05 10.30-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
9.00-10.05	Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и др) Продолжительностью не более 10 минут на одну подгруппу, перерыв между занятиями не менее 10 минут
10.05-10.15	Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры
10.10-10.30	Второй завтрак
10.30-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
11.30-12.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.00-12.30	Обед
12.30-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-16.00	Полдник
16.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
до 19.00	Игры. Уход домой

В летнее время большинство режимных мероприятий проводится на воздухе, а совместная деятельность включается в прогулку (в зависимости от характера погоды и вида деятельности).

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Б.Куриленко

Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня От 3 до 4 лет

Теплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-10.05 10.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
9.00-10.05	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 15 минут одного занятия
10.05-10.15	Подготовка ко второму завтраку
10.15-10.30	Второй завтрак
12.00-12.20	Возвращение с прогулки
12.20-12.30	Подготовка к обеду
12.30-13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30-15.40	Полдник
16.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
до 19.00	Уход домой

В летнее время большинство режимных мероприятий проводится на воздухе, а совместная деятельность включается в прогулку (в зависимости от характера погоды и вида деятельности).

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня От 4 до 5 лет Теплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.05 10.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
9.00-10.05	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 20 минут одного занятия
10.05-10.15	Подготовка ко второму завтраку, гигиенические процедуры
10.15-10.30	Второй завтрак
12.00-12.20	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.20-12.50	Обед
12.50-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-16.00	Полдник
16.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
до 19.00	Игры. Уход домой

В летнее время большинство режимных мероприятий проводится на воздухе, а совместная деятельность включается в прогулку (в зависимости от характера погоды и вида деятельности).

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня От 5 до 6 лет Теплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-10.10 10.30-12.10	Подготовка к прогулке, прогулка
9.00-10.10	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 25 минут одного занятия
10.10-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
12.10-12.25	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.25-12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-15.50	Полдник
15.50-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
до 19.00	Уход домой

В летнее время большинство режимных мероприятий проводится на воздухе, а совместная деятельность включается в прогулку (в зависимости от характера погоды и вида деятельности).

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника в течение дня От 6 до 7 лет Теплый период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Завтрак
9.00-10.10 10.30-12.25	Подготовка к прогулке, прогулка
9.00-10.10	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Продолжительностью не более 25 минут одного занятия
10.10-10.30	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак
12.25-12.35	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду
12.35-13.05	Подготовка к обеду, обед
13.05-15.00	Подготовка ко сну, сон
15.00-15.20	Постепенный подъем
15.20-15.30	Подготовка к полднику
15.30-15.50	Полдник
15.50-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей
до 19.00	Уход домой

В летнее время большинство режимных мероприятий проводится на воздухе, а совместная деятельность включается в прогулку (в зависимости от характера погоды и вида деятельности).

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

Организация жизнедеятельности дошкольника во время карантина в группе

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 13».

Виды деятельности	Ограничения, рекомендации	Ответственные
Утренний фильтр	Усилить при приеме детей в группу, ведение необходимой документации	Воспитатель, мед.сестра
Питание: завтрак, обед, полдник	Получение питания в первую очередь для групп раннего развития (с последующим 10 минутным проветриванием пищеблока, в последнюю очередь - для всех остальных групп)	Пом. воспитателя
Сборы и выход на прогулку (утреннюю, вечернюю)	Выход на улицу в первую очередь для групп раннего развития(с последующим 10 минутным проветриванием пищеблока, в последнюю очередь - для всех остальных групп.	Пом. воспитателя, Воспитатель
Возвращение с прогулки	Вход в здание в первую очередь для групп раннего развития(с последующим 10 минутным проветриванием пищеблока, в последнюю очередь - для всех остальных групп.	Пом.воспитателя, Воспитатель
Прогулка	УстраниТЬ контакт детей с другими группами	Воспитатель
Физкультурные занятия	Проводится в группе	Инструктор по физ.воспитанию, Воспитатель
Музыкальные занятия	Проводится в группе	Воспитатель, муз.руководитель
Непосредственная образовательная деятельность	Используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать дезинфицирующими растворами	Воспитатель
Самостоятельная деятельность	Используются только те игрушки, которые можно обрабатывать дезинфицирующими растворами	Воспитатель

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Б.Куриленко

Приказ № 157 от 29.08.2025

**Режим дня первой младшей группы
адаптационный 3-5 дней
от 1,6 до 3 лет**
Холодный период года

Время	Режимные моменты
7.00-8.30	Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.30	Игры, самостоятельная деятельность, подготовка в занятиям
9.30-9.40	Занятия в игровой форме по подгруппам
9.50-10.00	
10.00-10.20	Второй завтрак
10.20-11.20	Подготовка к прогулке, прогулка
11.20-11.40	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей
11.40-12.10	Подготовка к обеду, обед
12.10-13.00	Уход домой

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

**Режим двигательной активности
Ранний возраст (от 1.6 до 3 лет)**

Формы физкультурной работы	Особенности организации	Длительность
1 половина дня		
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (зале)	10 мин
Физкультурное занятие	2 раза в неделю по	10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	1 – 2 мин.
Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки	10 – 15 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года)	15 – 20 мин.
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	40 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утреннего приема и на прогулке	5 мин
2 половина дня		
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после постепенного подъема всех детей	10 мин
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (во второй половине дня на свежем воздухе, подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения) ФОП ДО п.22.4.2.(5)	15 – 20 мин
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года).	10 – 15 мин
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	30 – 35 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки	10 мин
День здоровья	1 раз в квартал (подвижные игры, физкультурный досуг, спортивные упражнения)	

Двигательная активность детей в течение дня составляет примерно 2 часа 25 (без учета физкультурных досугов)

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Б.Куриленко

Приказ № 157 от 29.08.2025

**Режим двигательной активности
2 младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Формы физкультурной работы	Особенности организации	Длительность
1 половина дня		
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (зале)	10 мин
Физкультурное занятие	3 раза в неделю зале по расписанию	15 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	2 мин.
Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней	10-15 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года)	20 мин.
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	40 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утреннего приема и на прогулке	6 - 7 мин
2 половина дня		
Гимнастика после дневного сна,	Ежедневно после постепенного подъема всех детей	10 мин
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (во второй половине дня на свежем воздухе, подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения) ФОП ДО п.22.4.2.(5)	20-25 мин
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года).	15 мин
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	35 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	10 мин
День здоровья	1 раз в квартал (подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия))	20-25 мин

Двигательная активность детей в течение дня составляет примерно 2 часа 50 минут (без учета проведения физкультурных досугов)

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Б.Куриленко
Приказ № 157 от 29.08.2025

**Режим двигательной активности
Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формы физкультурной работы	Особенности организации	Длительность
1 половина дня		
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (зале)	10 мин
Физкультурное занятие	3 раза в неделю зале по расписанию	20 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	2 мин.
Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней	20-25 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года)	20 мин.
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утреннего приема и на прогулке	6 - 7 мин
Прогулки, походы в парк (пешие)	1 – 2 раза в месяц	40 – 60 мин
2 половина дня		
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после постепенного подъема всех детей	10 мин
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (во второй половине дня на свежем воздухе, подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения) ФОП ДО п.22.4.2.(5)	25 мин
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года).	20 мин
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	40 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки	15-20 мин
День здоровья, спортивный праздник	1 раз в квартал (подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения)	40 минут

Двигательная активность детей в течение дня составляет примерно 3 часа (без учета проведения физкультурных досугов, праздников и пеших прогулок)

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Б.Куриленко

Приказ № 157 от 29.08.2025

**Режим двигательной активности
Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Формы физкультурной работы	Особенности организации	Длительность
1 половина дня		
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (зале)	10 мин
Физкультурное занятие	3 раза в неделю зале по расписанию	25 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	2 мин.
Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней	25-30 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года)	25 мин.
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утреннего приема и на прогулке	6 - 7 мин
Прогулки, походы в парк (пешие)	1 – 2 раза в месяц	60-80 мин
2 половина дня		
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после постепенного подъема всех детей	10 мин
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (во второй половине дня на свежем воздухе, подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения) ФОП ДО п.22.4.2.(5)	30 мин
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года).	20 мин
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	40 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки	20-25 мин
День здоровья, спортивный праздник	1 раз в квартал (подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения)	50 минут

Двигательная активность детей в течение дня составляет примерно 3 часа 30 минут (без учета проведения физкультурных досугов, праздников и пеших прогулок)

Заведующий ГБДОУ детского сада № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Б.Куриленко

Приказ № 157 от 29.08.2025

**Режим двигательной активности
Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

Формы физкультурной работы	Особенности организации	Длительность
1 половина дня		
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (зале)	10 – 12 мин
Физкультурное занятие	3 раза в неделю зале по расписанию	30 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	2 мин.
Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней	30-40 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года)	25 мин.
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утреннего приема и на прогулке	6 - 7 мин
Прогулки, походы в парк (пешие)	1 – 2 раза в месяц	60-80 мин
2 половина дня		
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после постепенного подъема всех детей	10-12 мин
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц (во второй половине дня на свежем воздухе, подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения) ФОП ДО п.22.4.2.(5)	40-45 мин
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя (Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, времени года).	25 мин
Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно под руководством (наблюдением) воспитателя	45 мин
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время вечерней прогулки	25-30 мин
День здоровья, спортивный праздник	1 раз в квартал (подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения)	60 минут

Двигательная активность детей в течение дня составляет примерно 4 часа 15 минут (без учета проведения физкультурных досугов, праздников и пеших прогулок)