

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на холодный период года
(благоприятные погодные условия)
Первая младшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия в игровой форме (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-9.30 Чт 9.00-10.10
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.50
Подготовка к обеду, Обед	11.50-12.20
Дневной сон	12.20 -15.20
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.20-15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб
Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на теплый период года
Первая младшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (возможно на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия в игровой форме (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-9.30 Чт 9.00-10.10
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.30-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40-11.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.10-11.50
Подготовка к обеду, Обед	11.50-12.20
Дневной сон	12.20 -15.20
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.20-15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб
Сergeeva E.G.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Гибкий режим дня
(во время неблагоприятных погодных условий).
Первая младшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-9.30 Чт 9.00-10.10
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.30-9.40
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, игры в зале	9.40-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20
Дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.20-15.35
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.50
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.50-16.30
Совместная с воспитателем деятельность, организованная детская деятельность, игры	16.30-18.00
Самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на теплый период года
Вторая младшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (возможно на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы, возможно на улице)	Пн-Чт 9.00-9.40 Пт 9.00-10.20
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.40-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30 -18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб
Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на холодный период года
(благоприятные погодные условия)
Вторая младшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Чт 9.00-9.40 Пт 9.00-10.20
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.40-10.10
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-12.00
Подготовка к обеду, Обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.30-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Гибкий режим дня
(во время неблагоприятных погодных условий).
Вторая младшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Чт 9.00-9.40 Пт 9.00-10.20
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.40-10.10
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, игры в зале	10.10-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30
Игры, организованная детская деятельность, совместная деятельность с воспитателем, самостоятельная деятельность	15.30-18.00
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб
Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня теплый период года
Средняя группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (возможно на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-10.10 Вт 9.00-10.30
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на холодный период года
(благоприятные погодные условия)
Средняя группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-10.10
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-10.10 Вт 9.00-10.30
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.50-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

Гибкий режим дня
(во время неблагоприятных погодных условий).
Средняя группа

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-10.10 Вт 9.00-10.30
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.50-10.00
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, игры в зале	10.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.50
Игры, организованная детская деятельность, совместная деятельность с воспитателем, игры в зале, самостоятельная деятельность	15.50-18.00
Самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на холодный период года
(благоприятные погодные условия)**

Старшая группа

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-10.10/15.45-16.10 Ср 9.00-11.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.35-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Занятие после дневного сна по расписанию	15.45-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 – 18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.10-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на теплый период года
Старшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастик (возможно на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-10.10/15.45-16.10 Ср 9.00-11.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.35-10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45-11.45
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.45-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Занятие после дневного сна по расписанию	15.45-16.10
Подготовка к прогулке, прогулка	16.10 – 18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.10-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб
Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Гибкий режим дня
(во время неблагоприятных погодных условий)
Старшая группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Пн-Пт 9.00-10.10/15.45-16.10 Ср 9.00-11.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.35-10.45
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, игры в зале	10.45-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.45
Занятие, игры, организованная детская деятельность, совместная деятельность с воспитателем, игры в зале, самостоятельная деятельность	15.45-18.10
самостоятельные игры, уход домой	18.10-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на холодный период года
(благоприятные погодные условия)
Подготовительная группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
Занятия (общая длительность, включая перерывы)	Вт-Пт 9.00-10.50 Пн 9.00-11.30
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим дня на теплый период года
Подготовительная группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (возможно на улице)	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к занятиям	8.55-9.00
занятия (общая длительность, включая перерывы)	Вт-Пт 9.00-10.50 Пн 9.00-11.30
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.30-12.50
Дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
Игры, организованная детская деятельность, самостоятельная деятельность	15.40-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.00-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Гибкий режим дня
(во время неблагоприятных погодных условий)
Подготовительная группа**

Режимные моменты	Время
Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55
Игры, подготовка к образовательной деятельности	8.55-9.00
Непрерывная образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	Вт-Пт 9.00-10.50 Пн 9.00-11.30
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.50-11.00
Самостоятельная и совместная с воспитателем деятельность детей, игры в зале	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50
Дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, воздушные ванны, водные процедуры, игры	15.20-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.40
Игры, организованная детская деятельность, совместная деятельность с воспитателем, игры в зале, самостоятельная деятельность	15.40-18.00
самостоятельные игры, уход домой	18.00-19.00

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

Щадящий режим дня для детей после перенесённых заболеваний.

№ п/п	Режимные моменты	Рекомендации
1	Утренняя гимнастика	- Снижение физической нагрузки за счет: уменьшение числа упражнений, темпа выполнения упражнений
2	Занятие	- Снижение физической нагрузки - Следить за внешними признаками утомления
3	Подготовка к прогулке, прогулка	- Одевание на прогулку последними, уменьшить пребывание детей на свежем воздухе до 20-30 минут
4	Возвращение с прогулки	- Раздевание первыми
5	Дневной сон	- Увеличить продолжительность сна (укладывание ребенка первым и подниманием последним)
6	Закаливающие процедуры	- При проведении бодрящей гимнастики ограничивать упражнения с большой нагрузкой
7	Режим прививок по назначению врача	- По назначению врача
8	Совместная(организованная) деятельность педагога с детьми	- Не допускать переутомления детей, не начинать обучение с нового материала
9	Двигательная активность	- Освободить от занятий ФИЗО в зависимости от перенесенных заболеваний (по назначению врача)

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

Режим двигательной активности.

Первая младшая группа

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, Утренняя гимнастика	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин	3 мин
Физкультминутки, динамические паузы	10мин	10мин	10мин	10 мин	10 мин
Занятия. Физическое развитие	10 мин	-	10 мин	10 мин (на улице)	-
Занятия. Музыка	-	10 мин	-	10 мин	-
Подвижные игры	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Спортивные игры	10 мин	-	-	-	-
Подвижные игры и физические упражнения на улице	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные досуги	1 раз в две недели (10 мин)				
Спортивные праздники	-	-	-	-	-
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно				

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 39
Адмиралтейского района СПб
Сергеева Е.Г.
Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим двигательной активности.
Вторая младшая группа**

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, Утренняя гимнастика	5-6 мин	5-6мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин
Физкультминутки, динамические паузы	10мин	10мин	10мин	10 мин	10 мин
Занятия. Физическое развитие	15 мин	-	15 мин	-	-
Занятия. Музыка	-	15 мин	-	15 мин	-
Занятия. Бассейн	-	-	-	-	15 мин
Подвижные игры	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Спортивные игры	-	-	10 мин	-	-
Подвижные игры и физические упражнения на улице	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Физкультурные досуги	1 раз в две недели (15 мин)				
Спортивные праздники	-	-	-	-	-
Гимнастика после сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно				

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим двигательной активности.
Средняя группа**

Виды двигательной Активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
Физкультминутки, динамические паузы	10мин	10мин	10мин	10 мин	10 мин
Занятия. Физическое развитие	20 мин	-	20 мин	-	-
Занятия. Бассейн		20 мин			
Занятия. Музыка	-		-	20 мин	20 мин
Подвижные игры	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Спортивные игры	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Спортивные упражнения (игровой стрейтчинг, степ-гимнастика)	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Подвижные игры и физические упражнения на улице	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Физкультурные досуги	1 раз в две недели (20 мин)				
Спортивные праздники	2 раза в год до 40 мин				
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно				

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим двигательной активности.
Старшая группа**

Виды двигательной Активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, Утренняя гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Физкультминутки, динамические паузы	10мин	10мин	10мин	10 мин	10 мин
Занятия. Физическое развитие	-	25 мин	-	-	25 мин
Занятия. Бассейн	-	-	25 мин	-	-
Занятия. Музыка	25 мин	-	-	25 мин	-
Подвижные игры	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Спортивные игры	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Спортивные упражнения (игровой стрейтчинг, степ-гимнастика)	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Подвижные игры и физические упражнения на улице	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Физкультурные досуги	1 раз в две недели (25 мин)				
Спортивные праздники	2 раза в год до 40 мин				
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно				

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника № 27»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 39

Адмиралтейского района СПб

Сергеева Е.Г.

Приказ № 90 от 28.08.2026

**Режим двигательной активности.
Подготовительная группа**

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, Утренняя гимнастика	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин
Физкультминутки, динамические паузы	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Занятия. Физическое развитие	-	30 мин	-	-	30 мин
Занятия. Музыка	30 мин	-	30 мин	-	-
Занятия. Бассейн	30 мин	-	-	-	
Подвижные игры	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Спортивные игры	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Спортивные упражнения (игровой стрейтчинг, степ-гимнастика)	Целенаправленное не реже 1 раза в неделю				
Подвижные игры и физические упражнения на улице	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Физкультурные досуги	1 раз в две недели (30 мин)				
Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин				
Гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно				