

**Режим двигательной активности
Группа «Ромашка»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура		10		10	10
3	Музыкальная деятельность	10		10		
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	15	15	15	15	15
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
Итого за первую половину дня		1ч43м	1ч43м	1ч43м	1ч43м	1ч43м
Вторая половина дня						
1	Бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
6	Музыка (досуг)					10
7	Физкультурный досуг			10		
Итого за вторую половину дня		1ч50м	1ч50м	2ч00м	1ч50м	2ч00м
Итого за целый день		3ч33м	3ч33м	3ч43м	3ч33м	3ч43м

**Режим двигательной активности
Группа «Бабочки»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура		15		15	15
3	Музыкальная деятельность	15		15		
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	15	15	15	15	15
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
	Итого за первую половину дня	1ч48м	1ч48м	1ч48м	1ч48м	1ч48м
Вторая половина дня						
1	Бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
6	Музыка (досуг)					15
7	Физкультурный досуг			15		
	Итого за вторую половину дня	1ч50м	1ч50м	2ч05м	1ч50м	2ч05м
	Итого за целый день	3ч38м	3ч38м	3ч53м	3ч38м	3ч53м

**Режим двигательной активности
Группа «Радуга»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура		15		15	15
3	Музыкальная деятельность	15		15		
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	15	15	15	15	15
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
	Итого за первую половину дня	1ч48м	1ч48м	1ч48м	1ч48м	1ч48м
Вторая половина дня						
1	Бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
6	Музыка (досуг)					15
7	Физкультурный досуг			15		
	Итого за вторую половину дня	1ч50м	1ч50м	2ч05м	1ч50м	2ч05м
	Итого за целый день	3ч38м	3ч38м	3ч53м	3ч38м	3ч53м

**Режим двигательной активности
Группа «Весёлый паровозик»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура			25		25
3	Музыкальная деятельность				25	
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	25	25	25	25	25
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	50	50	50	50	50
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	50	50	50	50	50
	Итого за первую половину дня	2ч18м	2ч18м	2ч43м	2ч43м	2ч43м
Вторая половина дня						
1	Бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	50	50	50	50	50
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	25	25	25	25	25
6	Музыка (досуг)					25
7	Физкультурный досуг			25		
8	Музыкальная деятельность		25			
9.	Физическая культура	25				
	Итого за вторую половину дня	2ч40м	2ч40м	2ч40м	2ч15м	2ч40м
	Итого за целый день	4ч58м	4ч58м	5ч23м	4ч58м	5ч23м

**Режим двигательной активности
Группа «Улыбка»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура			25		25
3	Музыкальная деятельность				25	
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	25	25	25	25	25
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	50	50	50	50	50
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	50	50	50	50	50
	Итого за первую половину дня	2ч18м	2ч18м	2ч43м	2ч43м	2ч43м
Вторая половина дня						
1	Бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	50	50	50	50	50
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	25	25	25	25	25
6	Музыка (досуг)					25
7	Физкультурный досуг			25		
8	Музыкальная деятельность		25			
9.	Физическая культура	25				
	Итого за вторую половину дня	2ч40м	2ч40м	2ч40м	2ч15м	2ч40м
	Итого за целый день	4ч58м	4ч58м	5ч23м	4ч58м	5ч23м

**Режим двигательной активности
Группа «Непоседы»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура		20		20	20
3	Музыкальная деятельность	20		20		
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	20	20	20	20	20
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
	Итого за первую половину дня	1ч58м	1ч58м	1ч58м	1ч58м	1ч58м
Вторая половина дня						
1	Бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	45	45	45	45	45
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
6	Музыка (досуг)					20
7	Физкультурный досуг			20		
	Итого за вторую половину дня	2ч05м	2ч05м	2ч25м	2ч05м	2ч25м
	Итого за целый день	4ч03м	4ч03м	4ч23м	4ч03м	4ч23м

**Режим двигательной активности
Группа «Солнышко»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура		10		10	10
3	Музыкальная деятельность	10		10		
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	15	15	15	15	15
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
	Итого за первую половину дня	1ч43м	1ч43м	1ч43м	1ч43м	1ч43м
Вторая половина дня						
1	Бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
6	Музыка (досуг)					10
7	Физкультурный досуг			10		
	Итого за вторую половину дня	1ч50м	1ч50м	2ч00м	1ч50м	2ч00м
	Итого за целый день	3ч33м	3ч33м	3ч43м	3ч33м	3ч43м

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 54 Приморского Района Санкт-Петербурга, ГБДОУ,
Стеничева Е. А.

16.09.24 11:10 (MSK)

Простая подпись