

**Режим двигательной активности
Младшая группа «Воробушки»**

Первая половина дня (8.00 – 13.00)						
№	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)	50	50	50	50	50
	Итого за первую половину дня	1ч58м	1ч58м	1ч58м	1ч58м	1ч58м
Вторая половина дня (15.00 – 18.30)						
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	50	50	50	50	50
5	Подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
6	Музыка (досуг)			15		
7	Физкультурный досуг		20			
	Итого за вторую половину дня	2ч05м	2ч25м	2ч20м	2ч05м	2ч05м
	Итого за целый день	4ч03м	4ч23м	4ч18м	4ч03м	4ч03м

**Режим двигательной активности
Группа раннего возраста «Капельки»**

Первая половина дня (8.00 – 13.00)						
№	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	Подъем (спуск) на второй этаж	5	5	5	5	5
4	Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	10	10	10	10	10
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	35	35	35	35	35
	Итого за первую половину дня	1ч37м	1ч37м	1ч37м	1ч37м	1ч37м
Вторая половина дня (15.00 – 18.30)						
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	2ч05м	2ч05м	1ч50м	1ч50м
	Итого за целый день	3ч27м	3ч42м	3ч42м	3ч27м	3ч27м

Утвержден приказом
Заведующего ГБДОУ детский сад №54
Приморского района Санкт - Петербурга
Е.А. Стеничевой
От 29.08.2024г № 84-ОД

**Режим двигательной активности
Подготовительная группа «Семицветики»**

Первая половина дня (08.00 – 13.00)

№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10
2	Физическая культура	30		30	30	
3	Музыкальная деятельность		30			30
4	Физкультурная минутка	3	3	3	3	3
5	Подвижные игры, игровые упражнения и физические упражнения на утренней прогулке	30	30	30	30	30
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		2ч53м	2ч53м	2ч53м	2ч53м	2ч53м
Вторая половина дня (15.00 – 18.30)						
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	30	30	30	30	30
6	Музыка (досуг)			30		
7	Физкультурный досуг		30			
Итого за вторую половину дня		2ч20м	2ч50м	2ч50м	2ч20м	2ч20м
Итого за целый день		5ч13м	5ч43м	5ч43м	5ч13м	5ч13м

Утвержден приказом
Заведующего ГБДОУ детский сад №54
Приморского района Санкт - Петербурга
Е.А. Стеничевой
От 29.08.2024г № 84-ОД

**Режим двигательной активности
Старшая группа «Звездочки»**

Первая половина дня (08.00 – 13.00)						
№	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	2ч43м	2ч43м	2ч43м	2ч18м
Вторая половина дня (15.00 – 18.30)						
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	2ч40м	2ч15м
	Итого за целый день	4ч58м	5ч23м	5ч23м	5ч23м	4ч33м

**Режим двигательной активности
Средняя группа «Светлячки»**

Первая половина дня (8.00 – 13.00)						
№	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 (15.00 – 18.30)						
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	20	20	20	20	20
6	Музыка (досуг)			20		
7	Физкультурный досуг		20			
	Итого за вторую половину дня	2ч10м	2ч30м	2ч30м	2ч30м	2ч10м
	Итого за целый день	4ч08м	4ч28м	4ч28м	3ч48м	4ч08м

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

16.09.24 11:10 (MSK)

Простая подпись