

ПРИНЯТ
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 109 общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом по ГБДОУ детский сад № 109
общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
от «31» августа 2023 г. № 102/4-пр

Заведующий _____



СОГЛАСОВАНО

Врач _____
Серебрянникова И.А.

Режим двигательной активности в I - младшей группе № 2 «ОДУВАНЧИКИ»

| № | Виды детской двигательной деятельности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным |
|---|--|--|
| | | Группа раннего возраста |
| 1 | Игры малой подвижности во время приёма детей | Ежедневно 2-5 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин. |
| 4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно не менее двух игр по 3-5 мин. |
| 5 | Гимнастика после дневного сна (гимнастика пробуждения и дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами | Ежедневно 5 мин |
| 6 | Занятие по физической культуре | 2 раза в неделю 10 мин |
| 7 | Музыкально ритмические движения | Занятие по музыкальной деятельности 2 раза в неделю 4-6 мин |
| 8 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Проводится под руководством воспитателя |

ПРИНЯТ
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 109 общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом по ГБДОУ детский сад № 109
общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
от «31» августа 2023 г. № 102/4-р

Заведующий



СОГЛАСОВАНО

Врач



Режим двигательной активности в I - младшей группе № 1 «ЗВЁЗДОЧКИ»

| № | Виды детской двигательной деятельности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным |
|---|--|--|
| | | <i>I - младшая группа</i> |
| 1 | Игры малой подвижности во время приёма детей | Ежедневно 2-5 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин. |
| 4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно не менее двух игр по 3-5 мин. |
| 5 | Гимнастика после дневного сна (гимнастика пробуждения и дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами | Ежедневно 5 мин |
| 6 | Занятие по физической культуре | 2 раза в неделю 10 мин |
| 7 | Музыкально ритмические движения | Занятие по музыкальной деятельности 2 раза в неделю 4-6 мин |
| 8 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Проводится под руководством воспитателя |

ПРИНЯТ
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 109 общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом по ГБДОУ детский сад № 109
общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
от «31» августа 2023 г. № 102
Заведующий Соколова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Врач  Серебрянникова И.А.



Режим двигательной активности в старшей группе № 3 «ИЗОБРЕТАТЕЛИ»

| № | Виды детской двигательной деятельности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам |
|----|--|--|
| | | <i>Старшая группа</i> |
| 1 | Игры малой подвижности во время приёма детей | Ежедневно 7-10 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин. |
| 4 | Занятие по физической культуре | 3 раза в неделю 25 мин |
| 5 | Музыкально ритмические движения | Занятие по музыкальной деятельности 2 раза в неделю |
| 6 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. |
| 7 | Гимнастика после дневного сна (гимнастика пробуждения и дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами | Ежедневно 7-10 мин |
| 8 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 9 | Музыкальный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 10 | Спортивный праздник | 1 раз в год по 25-30 мин. |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Проводится под руководством воспитателя |

ПРИНЯТ
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 109 общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом по ГБДОУ детский сад № 109
общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
от «31» августа 2023 г. № 102
Заведующий Соколова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Врач  Серебрянникова И.А.



**Режим двигательной активности в подготовительной группе № 1
«КОМЕТА»**

| № | Виды детской двигательной деятельности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам |
|----|--|--|
| | | <i>Подготовительная группа</i> |
| 1 | Игры малой подвижности во время приёма детей | Ежедневно 10-12 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин. |
| 4 | Занятие по физической культуре | 3 раза в неделю 30 мин |
| 5 | Музыкально ритмические движения | Занятие по музыкальной деятельности 2 раза в неделю 12-15 мин |
| 6 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| 7 | Гимнастика после дневного сна (гимнастика пробуждения и дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами | Ежедневно 8-10 мин |
| 8 | Музыкальный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 9 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 10 | Спортивный праздник | 1 раз в год по 25-30 мин. |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Проводится под руководством воспитателя |

ПРИНЯТ
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 109 общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом по ГБДОУ детский сад № 109
общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
от «31» августа 2023 г. № 102
Заведующий Соколова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Врач  Серебрянникова И.А.



Режим двигательной активности в подготовительной группе № 2 «СПУТНИК»

| № | Виды детской двигательной деятельности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам |
|----|--|--|
| | | <i>Подготовительная группа</i> |
| 1 | Игры малой подвижности во время приёма детей | Ежедневно 10-12 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин. |
| 4 | Занятие по физической культуре | 3 раза в неделю 30 мин |
| 5 | Музыкально ритмические движения | Занятие по музыкальной деятельности 2 раза в неделю 12-15 мин |
| 6 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| 7 | Гимнастика после дневного сна (гимнастика пробуждения и дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами | Ежедневно 8-10 мин |
| 8 | Музыкальный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 9 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 10 | Спортивный праздник | 1 раз в год по 25-30 мин. |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Проводится под руководством воспитателя |

ПРИНЯТ
Педагогическим советом ГБДОУ
детского сада № 109 общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕН
приказом по ГБДОУ детский сад № 109
общеразвивающего вида
Адмиралтейского района СПб
от «31» августа 2023 г. № 102
Заведующий Соколова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Врач  Серебрянникова И.А.



**Режим двигательной активности в подготовительной группе № 3
«ИССЛЕДОВАТЕЛИ»**

| № | Виды детской двигательной деятельности | Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам |
|----|--|--|
| | | <i>Подготовительная группа</i> |
| 1 | Игры малой подвижности во время приёма детей | Ежедневно 10-12 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно (по мере необходимости) 2-3 мин. |
| 4 | Занятие по физической культуре | 3 раза в неделю 30 мин |
| 5 | Музыкально ритмические движения | Занятие по музыкальной деятельности 2 раза в неделю 12-15 мин |
| 6 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| 7 | Гимнастика после дневного сна (гимнастика пробуждения и дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами | Ежедневно 8-10 мин |
| 8 | Музыкальный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 9 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 25 мин |
| 10 | Спортивный праздник | 1 раз в год по 25-30 мин. |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей. Проводится под руководством воспитателя |

