

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Т.А. Слободянюк  
Приказ №134 -од от 29.08.2023 г.

Организация режима двигательной активности  
для воспитанников ГБДОУ детский сад №12  
Приморского района Санкт-Петербурга

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА №1 «ЦЫПЛЯТА»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	10			10	10
3	Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	20	20	20	20
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
6	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	25	25	25	25	25
	<b>Итого за первую половину дня</b>	1ч32м	1ч22м	1ч22м	1ч32м	1ч32м
Вторая половина дня						
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	5	5	5	5	5
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	7	7	7	7	7
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
5	Досуг					
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч02м	1ч02м	1ч02м	1ч02м	1ч02м
	<b>Итого за целый день</b>	2ч34м	2ч 24м	2ч24м	2ч34м	2ч34м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ №1 «СОЛНЫШКИ»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	15		15	15	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	15	20	20	25
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	35	35	35	35	35
7.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	<b>Итого за первую половину дня</b>	1ч55м	1ч40м	1ч55м	1ч55м	1ч40м
	Вторая половина дня					
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	7	7	7	7	7
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг		15			
6	Физическое развитие					
7	Музыка					
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч32м	1ч47м	1ч32м	1ч32м	1ч32м
	<b>Итого за целый день</b>	3ч27м	3ч27м	3ч27м	3ч27м	3ч12м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ №2 «ГНОМИКИ»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		15	15		15
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	15	20	20	20
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	35	35	35	35	35
7.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	<b>Итого за первую половину дня</b>	1ч40м	1ч55м	1ч55м	1ч40м	1ч55м
	Вторая половина дня					
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	7	7	7	7	7
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг		15			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч32м	1ч47м	1ч32м	1ч32м	1ч32м
	<b>Итого за целый день</b>	3ч12м	3ч42м	3ч27м	3ч12м	3ч27м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ №3 «БУСИНКИ»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		15		15	15
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	15	20	20	20
5	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	35	35	35	35	35
7.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	<b>Итого за первую половину дня</b>	1ч40м	1ч55м	1ч40м	1ч55м	1ч55м
	Вторая половина дня					
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	7	7	7	7	7
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг		15			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч32м	1ч47м	1ч32м	1ч32м	1ч32м
	<b>Итого за целый день</b>	3ч12м	3ч42м	3ч12м	3ч27м	3ч27м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №1 «БАБОЧКИ»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	20		20	20	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25	30	25	20	20
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч20м	2ч05м	2ч20м	2ч20м	2ч00м
Вторая половина дня						
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	8	8	8	8	8
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг		20			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч33м	1ч53м	1ч33м	1ч33м	1ч33м

	<b>Итого за целый день</b>	3ч53м	3ч58м	3ч53м	3ч53м	3ч33м
--	----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №2 «ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		20	20	20	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25	30	25	20	20
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч00м	2ч25м	2ч20м	2ч20м	2ч00м
Вторая половина дня						
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	8	8	8	8	8
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг		20			

	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч33м	1ч53м	1ч33м	1ч33м	1ч33м
	<b>Итого за целый день</b>	3ч33м	4ч18м	3ч53м	3ч53м	3ч53м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №3 «ПОЧЕУЧКИ»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		20	20	20	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25	30	25	20	20
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч00м	2ч25м	2ч20м	2ч20м	2ч00м
Вторая половина дня						
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	8	8	8	8	8
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40



5	Досуг		20			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч33м	1ч53м	1ч33м	1ч33м	1ч33м
	<b>Итого за целый день</b>	3ч33м	4ч18м	3ч53м	3ч53м	3ч53м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №4 «ЗВЕЗДОЧКИ»**

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		20	20	20	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25	30	25	20	20
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч00м	2ч25м	2ч20м	2ч20м	2ч00м
Вторая половина дня						
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	8	8	8	8	8
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10

4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг		20			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч33м	1ч53м	1ч33м	1ч33м	1ч33м
	<b>Итого за целый день</b>	3ч33м	4ч18м	3ч53м	3ч53м	3ч53м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №1 «ВЕСНУШКИ»**

<b>Первая половина дня</b>						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие			25	25	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	15	15	15	15	15
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	35	35	35	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице	25				
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч40м	2ч15м	2ч40м	2ч40м	2ч15м
<b>Вторая половина дня</b>						
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	40	40	40	40	40

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	45	45	45	45	45
5	Досуг		25			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч50м	2ч15м	1ч50м	1ч50м	1ч50м
	<b>Итого за целый день</b>	4ч30м	4ч.30м	4ч30м	4ч30м	4ч05м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №2 «ДЕЛЬФИНЧИКИ»**

<b>Первая половина дня</b>						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие				25	25
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	15	15	15	15	15
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	35	35	35	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице	25				
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч40м	2ч15м	2ч15м	2ч40м	2ч40м
	<b>Вторая половина дня</b>					
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	40	40	40	40	40

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	45	45	45	45	45
5	Досуг		25			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч50м	2ч15м	1ч50м	1ч50м	1ч50м
	<b>Итого за целый день</b>	4ч30м	4ч.30м	4ч05м	4ч30м	4ч30м

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №3 «НЕПОСЕДЫ»

Первая половина дня						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие				25	25
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	15	15	15	15	15
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	35	35	35	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице	25				
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч40м	2ч15м	2ч15м	2ч40м	2ч40м
	<b>Вторая половина дня</b>					
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	10	10	10	10	10

2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	40	40	40	40	40
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	45	45	45	45	45
5	Досуг		25			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч50м	2ч15м	1ч50м	1ч50м	1ч50м
	<b>Итого за целый день</b>	4ч30м	4ч.30м	4ч05м	4ч30м	4ч30м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №1 «ФАНТАЗЕРЫ»**

<b>Первая половина дня</b>						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		30		30	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	15	15	15	15	15
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	35	50	50	50	50
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	50	50	50	50	50
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					30
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч15м	3ч10м	2ч40м	3ч10м	3ч10м
	<b>Вторая половина дня</b>					
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	10	10	10	10	10

2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	40	40	40	40	40
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	Досуг		30			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч55м	2ч25м	1ч55м	1ч55м	1ч55м
	<b>Итого за целый день</b>	4ч10м	5ч35м	4ч35м	5ч05м	5ч05м

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №2 «ЗАТЕЙНИКИ»**

<b>Первая половина дня</b>						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		30		30	
3	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
4	Динамическая переменка	15	15	15	15	15
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	35	50	50	50	50
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	50	50	50	50	50
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					30
	<b>Итого за первую половину дня</b>	2ч15м	3ч10м	2ч40м	3ч10м	3ч10м
	<b>Вторая половина дня</b>					
1	Упражнения после дневного сна (массажные дорожки, бодрящая гимнастика)	10	10	10	10	10

2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня ( в помещении)	40	40	40	40	40
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	Досуг		30			
	<b>Итого за вторую половину дня</b>	1ч55м	2ч25м	1ч55м	1ч55м	1ч55м
	<b>Итого за целый день</b>	4ч10м	5ч35м	4ч35м	5ч05м	5ч05м

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 12  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Слободянюк  
Татьяна Анатольевна, Заведующий

**01.09.23** 14:45  
(MSK)

Сертификат 00F1E8B24B001E39778D2DF2863380E079