

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Т.А. Слободянюк  
Приказ №87 -од от 30.08.2024 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 СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №1 «Бусинки»**

| 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 «Гномики»**

| 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 «Дельфинчики»**

| 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 ТНР №4 «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 СТАРШЕЙ ГРУППЕ №1 «Бабочки»**

| <b>Первая половина дня</b> |  |              |               |              |              |              |
|----------------------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>№</b>                   | <b>Формы работы</b>  | <b>ПН</b>    | <b>ВТ</b>     | <b>СР</b>    | <b>ЧТ</b>    | <b>ПТ</b>    |
| 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>  | <b>2ч40м</b> | <b>2ч15м</b>  | <b>2ч40м</b> | <b>2ч40м</b> | <b>2ч15м</b> |
|                            | <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>  | <b>1ч50м</b> | <b>2ч15м</b>  | <b>1ч50м</b> | <b>1ч50м</b> | <b>1ч50м</b> |
|                            | <b>Итого за целый день</b>   | <b>4ч30м</b> | <b>4ч.30м</b> | <b>4ч30м</b> | <b>4ч30м</b> | <b>4ч05м</b> |



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

| <b>Первая половина дня</b> |  |              |               |              |              |              |
|----------------------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>№</b>                   | <b>Формы работы</b>  | <b>ПН</b>    | <b>ВТ</b>     | <b>СР</b>    | <b>ЧТ</b>    | <b>ПТ</b>    |
| 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>  | <b>2ч40м</b> | <b>2ч15м</b>  | <b>2ч15м</b> | <b>2ч40м</b> | <b>2ч40м</b> |
|                            | <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>  | <b>1ч50м</b> | <b>2ч15м</b>  | <b>1ч50м</b> | <b>1ч50м</b> | <b>1ч50м</b> |
|                            | <b>Итого за целый день</b>   | <b>4ч30м</b> | <b>4ч.30м</b> | <b>4ч05м</b> | <b>4ч30м</b> | <b>4ч30м</b> |

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №3 «Почемучки»**

| <b>Первая половина дня</b> |  |              |               |              |              |              |
|----------------------------|--|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>№</b>                   | <b>Формы работы</b>  | <b>ПН</b>    | <b>ВТ</b>     | <b>СР</b>    | <b>ЧТ</b>    | <b>ПТ</b>    |
| 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>  | <b>2ч40м</b> | <b>2ч15м</b>  | <b>2ч15м</b> | <b>2ч40м</b> | <b>2ч40м</b> |
| <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>  | <b>1ч50м</b> | <b>2ч15м</b>  | <b>1ч50м</b> | <b>1ч50м</b> | <b>1ч50м</b> |
|                            | <b>Итого за целый день</b>   | <b>4ч30м</b> | <b>4ч.30м</b> | <b>4ч05м</b> | <b>4ч30м</b> | <b>4ч30м</b> |

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ТНР №4 «Звездочки»**

| <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 ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №1 «Веснушки»**

| <b>Первая половина дня</b> |  |              |              |              |              |              |
|----------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>№</b>                   | <b>Формы работы</b>  | <b>ПН</b>    | <b>ВТ</b>    | <b>СР</b>    | <b>ЧТ</b>    | <b>ПТ</b>    |
| 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>  | <b>2ч15м</b> | <b>3ч10м</b> | <b>2ч40м</b> | <b>3ч10м</b> | <b>3ч10м</b> |
| <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>  | <b>1ч55м</b> | <b>2ч25м</b> | <b>1ч55м</b> | <b>1ч55м</b> | <b>1ч55м</b> |
|                            | <b>Итого за целый день</b>   | <b>4ч10м</b> | <b>5ч35м</b> | <b>4ч35м</b> | <b>5ч05м</b> | <b>5ч05м</b> |

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

| <b>Первая половина дня</b> |  |              |              |              |              |              |
|----------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>№</b>                   | <b>Формы работы</b>  | <b>ПН</b>    | <b>ВТ</b>    | <b>СР</b>    | <b>ЧТ</b>    | <b>ПТ</b>    |
| 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>  | <b>2ч15м</b> | <b>3ч10м</b> | <b>2ч40м</b> | <b>3ч10м</b> | <b>3ч10м</b> |
|                            | <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>  | <b>1ч55м</b> | <b>2ч25м</b> | <b>1ч55м</b> | <b>1ч55м</b> | <b>1ч55м</b> |
|                            | <b>Итого за целый день</b>   | <b>4ч10м</b> | <b>5ч35м</b> | <b>4ч35м</b> | <b>5ч05м</b> | <b>5ч05м</b> |

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №3 «Непоседы»**

| <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

**04.10.24** 12:28  
(MSK)

Сертификат 060DF7368B861A82DE61D03575557A1D