

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2
общеразвивающего вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ОУ
Протокол от 29.08.2022 №_1

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим ОУ
_____ С.М. Базанова
Приказ от 29.08.2022 № 69

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ
ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №2 КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург
2022

ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	15	15	15	15	15
<i>Утренняя гимнастика</i>	10	10	10	10	10
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака</i>	10	10	10	10	10
<i>Физическая культура</i>	10	-	-	10	10
<i>Музыка</i>		10	10	-	-
<i>Физ. минутка</i>	3	3	3	3	3
<i>Динамическая перемена</i>	10	10	10	10	10
<i>Подвижная игра на утренней прогулке</i>	5	5	5	5	5
<i>Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке</i>	3	3	3	3	3
<i>Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке</i>	40	40	40	40	40
<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i>	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
<i>Бодрящая гимнастика</i>	5	5	5	5	5
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после сна</i>	30	30	30	30	30
<i>Подвижная игра</i>	10	10	10	10	10
<i>Подвижные игры на вечерней прогулке</i>	10	10	10	10	10
<i>Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке</i>	40	40	40	40	40
<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц</i>				
<i>Музыкальное развлечение</i>	<i>1 раз в месяц</i>				
<i>Летний оздоровительный период</i>	<i>с 01.06.2023 по 31.08.2023</i>				
ИТОГО:	205 <i>3ч. 25 мин</i>	205 <i>3ч. 25 мин</i>	205 <i>3ч. 25 мин</i>	205 <i>3ч. 25 мин</i>	205 <i>3ч. 25 мин</i>

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	-	15	15	-	15
Музыка	15	-	15	-	-
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	15	15	15	15	15
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	40	40	40	40	40
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	10	10	10	10	10
Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
Музыкальное развлечение	1 раз в месяц				
Каникулы.	с 01.06.2023 по 31.08.2023				
ИТОГО:	225 3ч. 45 мин	225 3ч. 45 мин	240 4 ч.	210 3ч 30 мин	225 3ч. 45 мин

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	15	15	15	15	15
<i>Утренняя гимнастика</i>	10	10	10	10	10
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака</i>	10	10	10	10	10
<i>Физическая культура</i>	20	20	20	-	-
<i>Музыка</i>	-	20	-	20	-
<i>Физ. минутка</i>	3	3	3	3	3
<i>Динамическая перемена</i>	10	10	10	10	10
<i>Подвижная игра на утренней прогулке</i>	15	15	15	15	15
<i>Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке</i>	5	5	5	5	5
<i>Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке</i>	45	45	45	45	45
<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i>	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
<i>Бодрящая гимнастика</i>	6	6	6	6	6
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после сна</i>	30	30	30	30	30
<i>Подвижная игра</i>	15	15	15	15	15
<i>Подвижные игры на вечерней прогулке</i>	15	15	15	15	15
<i>Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке</i>	40	40	40	40	40
<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц</i>				
<i>Музыкальное развлечение</i>	<i>1 раз в месяц</i>				
<i>Спортивные праздники</i>	<i>1 раз в год</i>				
<i>Каникулы</i>	<i>с 01.06.2023 по 31.08.2023</i>				
ИТОГО:	243 <i>4ч. 03 мин</i>	263 <i>4ч. 23 мин</i>	243 <i>4ч. 03 мин</i>	243 <i>4ч. 03 мин</i>	223 <i>3ч. 37 мин</i>

СТАРШАЯ ГРУППА

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	-	25	-	-	25
Музыка	-	-	-	25	-
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	10	10	10	10	10
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	50	50	50	50	50
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6
Физическая культура	-	-	-	25	-
Музыка	25	-	-	-	-
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	10	10	10	10	10
Подвижные игры на вечерней прогулке	20	15	20	15	15
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
Музыкальное развлечение	1 раз в месяц				
Спортивные праздники	1 раз в год				
Каникулы.	с 01.06.2023 по 31.08.2023				
ИТОГО:	246 4ч. 6 мин	241 4ч.1 мин	221 3ч.41 мин	266 4ч. 26 мин	241 4ч.1 мин

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	30	-	30	-	-
Музыка	-	-	-	30	-
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	15	15	15	15	15
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	50	50	50	50	50
Индивидуальная работа по развитию движений	5	5	5	5	5
II-я половина дня					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6
Физическая культура	-	-	-	-	30
Музыка	-	30	-	-	-
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	10	15	10	15	10
Подвижные игры на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
Музыкальное развлечение	1 раз в месяц				
Спортивные праздники	1 раз в год				
Каникулы.	с 01.06.2023 по 31.08.2023				
ИТОГО:	257 4ч. 17 мин	262 4 ч 22 мин	257 4ч. 17 мин	262 4 ч 22 мин	257 4ч. 17 мин

