

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Приморского района Санкт-Петербурга**



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детского сада № 31
Приморского района Санкт-Петербурга

 Н. Г. Храмева

Приказ № 06-р от 31.05.2023 г.

**РЕЖИМЫ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2023 ГОДА**

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для детей второй группы раннего возраста

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Физкультминутки	3x2	3x2	3x2	3x2	3x2
3.	Подвижные игры во время утренней прогулки	15	15	15	15	15
4.	Самостоятельная двигательная активность во время утренней прогулки	20	20	20	20	20
5.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
6.	Бодрящая гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	10	10	10	10	10
7.	Самостоятельная двигательная активность во время вечерней прогулки	15	15	15	15	15
8.	Подвижные игры во время вечерней прогулки	20	10	10	10	10
9.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
10.	Музыкально-физкультурный досуг	1 раза в неделю				
11.	Музыкально-физкультурный праздник	1 раз месяц				
	ИТОГО:	Примерно в среднем 2 ч. 40 мин.				

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для детей младшей группы

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	Физкультминутки	3x2	3x2	3x2	3x2	3x2
3.	Подвижные игры во время утренней прогулки	20	20	20	20	20
4.	Самостоятельная двигательная активность во время утренней прогулки	20	20	20	20	20
5.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
6.	Бодрящая гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами	10	10	10	10	10
7.	Самостоятельная двигательная активность во время вечерней прогулки	15	15	15	15	15
8.	Подвижные игры во время вечерней прогулки	20	20	20	20	20
9.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
10.	Музыкально-физкультурный досуг	1 раз в неделю				
11.	Музыкально-физкультурный праздник	1 раз в месяц				
	ИТОГО:	Примерно в среднем 3 часа 10 минут				

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для детей средней группы

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	12	12	12	12	12
2.	Физкультминутки	4x2	4x2	4x2	4x2	4x2
3.	Подвижные игры во время утренней прогулки	25	25	25	25	25
4.	Самостоятельная двигательная активность во время утренней прогулки	25	25	25	25	25
5.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	45	45	45	45	45
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
6.	Бодрящая гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами, дыхательная гимнастика	15	15	15	15	15
7.	Самостоятельная двигательная активность во время вечерней прогулки	20	20	20	20	20
8.	Подвижные игры во время вечерней прогулки	25	25	25	25	25
9.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	45	45	45	45	45
10.	Музыкально-физкультурный досуг	1 раз в неделю				
11.	Музыкально-физкультурный праздник	1 раз в месяц				
	ИТОГО:	Примерно в среднем 3 часа 40 мин				

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для детей старшей группы

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	15	15	15	15	15
2.	Физкультминутки	4х3	4х3	4х3	4х3	4х3
3.	Подвижные игры во время утренней прогулки	30	30	30	30	30
4.	Самостоятельная двигательная активность во время утренней прогулки	30	30	30	30	30
5.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	50	25	50	50	50
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
6.	Бодрящая гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	20	20	20	20	20
7.	Самостоятельная двигательная активность во время вечерней прогулки	30	30	30	30	30
8.	Подвижные игры во время вечерней прогулки	25	25	25	25	25
9.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	45	45	45	45	45
10.	Музыкально-физкультурный досуг	1 раз в неделю				
11.	Музыкально-физкультурный праздник	1 раз в месяц				
	ИТОГО:	Примерно в среднем 4 часа 17 мин				

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для детей подготовительной к школе группы

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
1.	Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	15	15	15	15	15
2.	Физкультминутки	4x3	4x3	4x3	4x3	4x3
3.	Подвижные игры во время утренней прогулки	30	30	30	30	30
4.	Самостоятельная двигательная активность во время утренней прогулки	30	30	30	30	30
5.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	50	25	50	50	50
ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ						
6.	Бодрящая гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	20	20	20	20	20
7.	Самостоятельная двигательная активность во время вечерней прогулки	30	30	30	30	30
8.	Подвижные игры во время вечерней прогулки	25	25	25	25	25
9.	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	45	45	45	45	45
10.	Музыкально-физкультурный досуг	1 раз в неделю				
11.	Музыкально-физкультурный праздник	1 раз в месяц				
	ИТОГО:	Примерно в среднем 4 часа 17 мин				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С
ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ПРИМОРСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Храмеева Наталья Григорьевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ

10.06.23 17:30 (MSK)

Сертификат 1D48CF53BA865DAB919049A5E6FE27E1