

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА «КОТЯТА»
2023-2024 учебный год**

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
	Физкультурное занятие	-	10 мин.	10 мин.	-	10 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Игровые упражнения	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Итого за 1 прогулку:		32 мин.	32 мин.	32 мин.	32 мин.	32 мин.
Итого за первую половину дня:		69 мин.	79 мин.	79 мин.	69 мин.	79 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ.уголка	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Индивидуальная работа по физ.воспитанию	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
	Игровые упражнения	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Итого за 2 прогулку		31 мин.	31 мин.	31 мин.	31 мин.	31 мин.
Итого за вторую половину дня		63 мин.	63 мин.	63 мин.	63 мин.	63 мин.
Итого за день		132 мин. (2 ч. 12 мин.)	142 мин. (2 ч.22мин.)	142 мин. (2 ч.22мин.)	132 мин. (2ч.12 мин.)	142 мин. (2 ч.22мин.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
МЛАДШАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГРУППА «ЗДОРОВЕЙКА»
2023-2024 учебный год**

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Физкультурное занятие		15 мин.	15 мин.		15 мин.
	Физкультминутки	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
	Игровые упражнения	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
Итого за 1 прогулку:		39 мин.	39 мин.	39 мин.	39 мин.	39 мин.
Итого за первую половину дня:		83 мин.	98 мин.	98 мин.	83 мин.	98 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ.уголка	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
	Индивидуальная работа по физ.воспитанию	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
	Игровые упражнения	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
Итого за 2 прогулку		39 мин.	39 мин.	39 мин.	39 мин.	39 мин.
Итого за вторую половину дня		78 мин.	78 мин.	78 мин.	78 мин.	78 мин.
Итого за день		161 мин. (2 ч.41мин.)	176 мин. (2 ч.56мин.)	176 мин. (2 ч.56мин.)	161 мин. (2 ч.41мин.)	176 мин. (2 ч.56мин.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГРУППА «ЛУЧИКИ»

2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Физкультурное занятие		20 мин.	20 мин.		20 мин.
	Физкультминутки	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Игровые упражнения	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого за 1 прогулку:		42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.
Итого за первую половину дня:		89 мин.	109 мин.	109 мин.	89 мин.	109 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ.уголка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Индивидуальная работа по физ.воспитанию	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Игровые упражнения	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого за 2 прогулку		42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.
Итого за вторую половину дня		84 мин.	84 мин.	84 мин.	84 мин.	84 мин.
Итого за день		173 мин. (2 ч. 51мин)	193 мин. (3 ч.13мин.)	193 мин. (3 ч.13мин.)	173 мин. (2 ч. 51мин)	193 мин. (3 ч.13мин.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

СРЕДНЯЯ КОМПЕНСИРУЮЩАЯ ГРУППА «ПЧЕЛКИ»

2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Физкультурное занятие	20 мин.	20 мин.		20 мин.	
	Физкультминутки	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Игровые упражнения	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого за 1 прогулку:		42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.
Итого за первую половину дня:		109 мин.	109 мин.	89 мин.	109 мин.	89 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ.уголка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Индивидуальная работа по физ.воспитанию	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Игровые упражнения	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого за 2 прогулку		42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.	42 мин.
Итого за вторую половину дня		84 мин.	84 мин.	84 мин.	84 мин.	84 мин.
Итого за день		193 мин. (3 ч.13мин.)	193 мин. (3 ч.13мин.)	173 мин. (2 ч. 51мин)	193 мин. (3 ч.13мин.)	173 мин. (2 ч. 51мин)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

СТАРШАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГРУППА «ЗВЕЗДОЧКИ»

2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Физкультурное занятие	25 мин.	25 мин.			
	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
Итого за 1 прогулку:		57 мин.	57 мин.	67 мин.	57 мин.	67 мин.
Итого за первую половину дня:		137 мин.	137 мин.	127 мин.	112 мин.	127 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ.уголка	10 мин.	10 мин.	15 мин.	10 мин.	15 мин.
	Физкультурное занятие				25 мин.	
	Индивидуальная работа по физическому развитию	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Итого за 2 прогулку		62 мин.	62 мин.	72 мин.	62 мин.	72 мин.
Итого за вторую половину дня		112 мин.	112 мин.	137 мин.	137 мин.	137 мин.
Итого за день		249 мин. (4 ч.09мин.)	249 мин. (4 ч.09мин.)	264 мин. (4 ч.24мин.)	249 мин. (4 ч.09мин.)	264 мин. (4 ч.24мин.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

СТАРШАЯ КОМПЕНСИРУЮЩАЯ ГРУПА «ЦВЕТИК-СЕМИЦВЕТИК»
2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15мин.	20 мин.	15мин.	15мин.	20 мин.
	Физкультурное занятие	25 мин		25 мин	25 мин	
	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	20 мин.	15мин.	15мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	20 мин.	15мин.	15 мин.	20 мин.
Итого за 1 прогулку:		57 мин.	67 мин.	57 мин.	57 мин.	67 мин.
Итого за первую половину дня:		137 мин.	127 мин.	137 мин.	137 мин.	127 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ.уголка	10 мин.	15 мин.	10мин.	10мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по физическому развитию	15 мин.	20 мин.	15 мин.	15мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	20 мин.	15мин.	15 мин.	20 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	20 мин.	15мин.	15 мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Итого за 2 прогулку		62 мин.	72 мин.	62 мин.	62 мин.	72 мин.
Итого за вторую половину дня		112 мин.	137 мин.	112 мин	112 мин	137 мин.
Итого за день		249 мин. (4 ч.09мин.)	264 мин. (4 ч.24мин.)	249 мин. (4 ч.09мин.)	249 мин. (4 ч.09мин.)	264 мин. (4 ч.24мин.)

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

СТАРШАЯ КОМПЕНСИРУЮЩАЯ ГРУПА «НЕПОСЕДЫ»

2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Физкультурное занятие	25 мин.			25 мин.	
	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	20 мин.	15-20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого за 1 прогулку:		57 мин.	67 мин.	67 мин.	57 мин.	57 мин.
Итого за первую половину дня:		137 мин.	127 мин.	127 мин.	137 мин.	112 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ.уголка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Физкультурное занятие					25 мин.
	Индивидуальная работа по физическому развитию	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Итого за 2 прогулку		62 мин.	72 мин.	72 мин.	62 мин.	62 мин.
Итого за вторую половину дня		112 мин.	137 мин.	137 мин.	112 мин.	137 мин.
Итого за день		249 мин. (4 ч.09мин.)	264 мин. (4 ч.24мин.)	264 мин. (4 ч.24мин.)	249 мин. (4 ч.09мин.)	249 мин. (4 ч.09мин.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ГРУППА «ПАРОВОЗИК»
2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Физкультурное занятие	30 мин.	30 мин.		30 мин.	
	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Физкультурная пауза	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
Итого за 1 прогулку:		57 мин.	62 мин.	67 мин.	57 мин.	67 мин.
Итого за первую половину дня:		147 мин.	147 мин.	132 мин.	147 мин.	132 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ. уголка	10 мин.	10 мин.	15 мин.	10 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по физическому развитию	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Итого за 2 прогулку		62 мин.	62 мин.	67 мин.	62 мин.	67 мин.
Итого за вторую половину дня		112 мин.	112 мин.	127 мин.	112 мин.	127 мин.
Итого за день		259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ КОМПЕНСИРУЮЩАЯ ГРУППА «АБВГДЕЙКА» 2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Физкультурное занятие		30 мин.	30 мин.		30 мин.
	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Физкультурная пауза	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
Итого за 1 прогулку:		67 мин.	57 мин.	57 мин.	67 мин.	57 мин.
Итого за первую половину дня:		132 мин.	147 мин.	147 мин.	132 мин.	147 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ. уголка	15 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	10 мин.
	Индивидуальная работа по физическому развитию	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Итого за 2 прогулку		67 мин.	62 мин.	62 мин.	67 мин.	62 мин.
Итого за вторую половину дня		127 мин.	112 мин.	112 мин.	127 мин.	112 мин.
Итого за день		259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)	259 мин. (4ч. 19 мин.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ КОМПЕНСИРУЮЩАЯ ГРУППА «ПОЧЕМУЧКИ»
2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Физкультурное занятие		30 мин.	30 мин.		30 мин.
	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Физкультурная пауза	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
Итого за 1 прогулку:		67 мин.	57 мин.	57 мин.	67 мин.	57 мин.
Итого за первую половину дня:		132 мин.	147 мин.	147 мин.	132 мин.	147 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ. уголка	15 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	10 мин.
	Индивидуальная работа по физическому развитию	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Итого за 2 прогулку		67 мин.	62 мин.	62 мин.	67 мин.	62 мин.
Итого за вторую половину дня		127 мин.	112 мин.	112 мин.	127 мин.	112 мин.
Итого за день		259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом ГБДОУ детский сад №70
Приморского района Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 №40/2

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ КОМПЕНСИРУЮЩАЯ ГРУППА «РАДУГА»
2023-2024 учебный год

	Вид деятельности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
утро	Утренняя зарядка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Индивидуальная работа с детьми	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Физкультурное занятие	30 мин.			30 мин.	30 мин.
	Физкультминутки	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Физкультурная пауза	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
1 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого за 1 прогулку:		57 мин.	67 мин.	67 мин.	57 мин.	57 мин.
Итого за первую половину дня:		147 мин.	132 мин.	132 мин.	147 мин.	147 мин.
Вечер	Бодрящая гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Упражнения и игры с атрибутами физ. уголка	10 мин.	15 мин.	15 мин.	10 мин.	10 мин.
	Индивидуальная работа по физическому развитию	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
2 прогулка	Общая подвижная игра	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
	Самостоятельная двигательная активность	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Итого за 2 прогулку		62 мин.	67 мин.	67 мин.	62 мин.	62 мин.
Итого за вторую половину дня		112 мин.	127 мин.	127 мин.	112 мин.	112 мин.
Итого за день		259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)	259 мин. (4ч.19 мин.)