

РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №28 Невского района Санкт – Петербурга
(ГБДОУ детский сад №28 Невского района Санкт – Петербурга)

Санкт - Петербург
2023 - 2024

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В МЛАДШЕЙ ГРУППА №1 «СВЕТЛЯЧОК»
2023-2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
Физкультурное занятие	15		15		15	45
Музыкальное занятие		15		15		30
Физкультминутки	5	5	5	5	5	25
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Игры – хороводы, игровые упражнения	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 20 мин два раза в месяц					40
ИТОГО за неделю, час.	1ч48мин	2ч08мин	1ч48мин	1ч58мин	2ч08мин	9ч50мин

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ №2 «ТЕРЕМОК»
2023-2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
Физкультурное занятие		15	15		15	45
Музыкальное занятие	15			15		30
Физкультминутки	5	5	5	5	5	25
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Игры – хороводы, игровые упражнения	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 20 мин два раза в месяц					40
ИТОГО за неделю, час.	1ч48мин	2ч08мин	1ч48мин	1ч58мин	2ч08мин	9ч50мин

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ №3 «УЛИТОЧКА»
2023-2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
Физкультурное занятие	15	15		15		45
Музыкальное занятие			15		15	30
Физкультминутки	5	5	5	5	5	25
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Игры – хороводы, игровые упражнения	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 20 мин два раза в месяц					40
ИТОГО за неделю, час.	1ч48мин	2ч08мин	1ч48мин	1ч58мин	2ч08мин	9ч50мин

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гутучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ №1 «МАЛЫШОК»
2023 -2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ,. МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
Физкультурное занятие	20		20		20	60
Музыкальное занятие		20		20		40
Физкультминутки	5	5	5	5	5	25
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч30
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Игры – хороводы, игровые упражнения	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 20 мин два раза в месяц					40
ИТОГО за неделю, час.	2ч13мин	2ч33мин	2ч13мин	2ч33мин	2ч13мин	11ч55мин

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №1 «ПЧЕЛКИ»
2023 -2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Физкультурное занятие	25	25			25	75
Музыкальное занятие	25		25			50
Физкультминутки	10	10	10	10	10	50
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
Игры с элементами спорта	20	20	20	20	20	1ч40
Дозированная ходьба	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 25 мин два раза в месяц					50
ИТОГО за неделю, час	2ч45мин	3ч10мин	2ч45мин	3ч10мин	2ч45мин	14ч35мин

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №2 «КРОХА»
2023 – 2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Физкультурное занятие	25		25		25	75
Музыкальное занятие		25			25	50
Физкультминутки	10	10	10	10	10	50
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Гимнастика после дневного сна	10	10	10	10	10	50
Игры с элементами спорта	20	20	20	20	20	1ч40
Дозированная ходьба	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 25 мин два раза в месяц					50
ИТОГО за неделю, час.	2ч45мин	3ч10мин	2ч45мин	3ч10мин	2ч45мин	14ч35 мин

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ №3 «СОЛНЫШКО»
2023 – 2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ., МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛ Ю (В СРЕДН ЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Физкультурное занятие	25	25		25		75
Музыкальное занятие			25		25	50
Физкультминутки	10	10	10	10	10	50
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Гимнастика после дневного сна	10	10	10	10	10	50
Игры с элементами спорта	20	20	20	20	20	1ч40
Дозированная ходьба	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 25 мин два раза в месяц					50
ИТОГО за неделю, час.	2ч45мин	3ч10мин	2ч45мин	3ч10мин	2ч45мин	14ч35 МИН

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №1 «РАДУГА»
2023 – 2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ., МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Физкультурное занятие	30		30		30	1ч30
Музыкальное занятие		30		30		1ч
Физкультминутки	10	10	10	10	10	50
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Гимнастика после дневного сна	10	10	10	10	10	50
Игры с элементами спорта	20	20	20	20	20	1ч
Дозированная ходьба	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 30 мин два раза в месяц					1ч
ИТОГО за неделю, час.	2ч50мин	3ч20мин	3ч20мин	2ч50мин	2ч50мин	15ч10мин

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Р.А.Гугучкина

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ №28

_____ А.А.Семенова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ №2 «РУЧЕЕК»
2023 – 2024г**

ФОРМЫ РАБОТЫ	ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ., МИН.					
	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	ВСЕГО ЗА НЕДЕЛЮ (В СРЕДНЕМ МИН.)
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Физкультурное занятие		30		30	30	90
Музыкальное занятие	30		30			1ч
Физкультминутки	10	10	10	10	10	50
Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20	3ч20
Гимнастика после дневного сна	10	10	10	10	10	50
Игры с элементами спорта	20	20	20	20	20	1ч
Дозированная ходьба	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкальные ритмические досуг	По 30 мин два раза в месяц					1ч
ИТОГО за неделю, час.	2ч50мин	3ч20мин	3ч20мин	2ч50мин	2ч50мин	15ч10мин