

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 пристра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО
Врач  Алимова Н.И.
Принято педсоветом
от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий Родина Е.А.
Приказ от 29.08.2025 № 8/о-2025

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
первая младшая группа № 2
(2-3 года)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность Непрерывная образовательная деятельность					
Физическое развитие.		10 минут		10 минут	
Художественно-эстетическое развитие Музыка			10 минут		10 минут
Деятельность в режиме дня					
Утренняя гимнастика	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут
Физкультурная минутка	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Двигательная разминка	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут
Подвижные игры на прогулке утром	10-15 минут	6-8 минут	10-15 минут	6-8 минут	6-8 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Бодрящая гимнастика	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность утром	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут
ВСЕГО	1ч 46 мин 2 ч50 мин	1ч 42 мин 2ч 43 мин	1ч 46 мин 2 ч50 мин	1ч 42 мин 2ч 43 мин	1ч 42 мин 2ч 43 мин

Всего за день: 1ч 42 минуты – 2ч 50 минут