

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



СОГЛАСОВАНО
Врач Алимова Н.И.
Принято педагогическим советом
от 29.08.2025 № 1

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

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
младшая группа № 8
(3-4 года)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность					
Непрерывная образовательная деятельность					
Физическое развитие.	15 минут	-	15 минут	-	15 минут
Художественно-эстетическое развитие Музыка		-15 минут		-15 минут	
Деятельность в режиме дня					
Утренняя гимнастика	5-7 минут	6-8 минут	5-7 минут	6-8 минут	5-7 минут
Физкультурная минутка	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Двигательная разминка	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут
Подвижные игры на прогулке утром	6-10 минут	10 минут	6-10 минут	10 минут	6-10 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	5-10 минут	8-12 минут	5-10 минут	8-12 минут	5-10 минут
Бодрящая гимнастика	5-10 минут	10 минут	5-10 минут	10 минут	5-10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	5-10 минут	8-12 минут	5-10 минут	8-12 минут	5-10 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	6-10 минут	8-10 минут	6-10 минут	8-10 минут	6-10 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность утром (характер и активность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей)	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня или физкультурный досуг в зале	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут
ВСЕГО	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин	2 ч 04 мин 3 ч 30 мин	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин	2 ч 04 мин 3 ч 30 мин	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 1 час 37 минут – 3ч 30 минут