

Режим двигательной активности на 2023-2024 уч. г.
Вторая группа раннего возраста

Вид деятельности	Кол-во и длит. занятий (в мин.)	Примечания
Утренняя гимнастика,	Ежедневно 10	На открытом воздухе, в группе или в зале
Физкультурные мероприятия	3 раза в неделю 10	
Музыкальные мероприятия	2 раза в неделю 10	
Физкультминутка	Ежедневно 2	Ежедневно
Прогулка: -подвижная игра; -индивидуальная работа по развитию основных движений; -спортивные игры; -самостоятельная ДА;	Ежедневно 10 10 10 50	Подгруппами с учётом ДА
Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня;	Ежедневно 40	Под руководством воспитателя
Двигательная активность в быту;	Ежедневно 20	Учёт индивид. особенностей детей
Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно 10	
Досуги (2 раз в мес. физ и муз.)	20	
Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	Ежедневно 35	Под руководством воспитателя
Индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке	Ежедневно 5	Учет индивидуальных особенностей
Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	Ежедневно 25	

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/
Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/
Ст. воспитатель _____ /А.В. Лунева/

**Режим двигательной активности на 2023-2024 уч.г.
Младшая группа.**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15
	б) на улице (в теплое время года)	1 раз в неделю 15
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	2 раза в месяц по 15 (муз и физ)
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/
Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/
Ст. воспитатель _____ /А.В. Лунева/

**Режим двигательной активности на 2023-2024 уч. г.
Средняя группа.**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 20
	б) на улице (в теплое время года)	1 раз в неделю 20
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	2 раза в месяц по 20
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/
Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/
Ст. воспитатель _____ /А.В. Лунева/

**Режим двигательной активности на 2023-2024 уч. г.
Старшая группа.**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 25
	б) на улице (в теплое время года)	1 раз в неделю 25
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	2 раза в месяц по 25
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/
Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/
Ст. воспитатель _____ /А.В. Лунева/

**Режим двигательной активности на 2023-2024 уч. г.
Подготовительная группа.**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 30
	б) на улице (в теплое время года)	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 15
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	2 раза в месяц по 30
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/
Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/
Ст. воспитатель _____ /А.В. Лунева/

Режим двигательной активности на 2023-2024 уч.г. Коррекционная старшая группа.

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационные периоды, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Дефектолог, врач	В течение года
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 25 минут	Инструктор по ФИЗО, воспитатели	В течение года
Корректирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно по 10 мин	Воспитатели, контроль медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 25 мин	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный и музыкальный досуги	1 раз в мес. по 25 мин	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком по 12 мин	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Артикуляционная гимнастика	3 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года
Динамические паузы	Ежедневно на ООД	Учитель-дефектолог	В течение года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	Учитель-дефектолог, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Ходение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Экспериментально-исследовательская деятельность	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день по 10 мин	Воспитатели	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Мед персонал	В течение года

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ /Л.В. Родионова/

Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/

Ст. воспитатель _____ /А.В. Лулева/

Режим двигательной активности на 2023-2024 уч.г.

Логопедическая старшая группа.

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационные периоды, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Логопед, врач	В течение года
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 25 мин	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Корректирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно по 10 мин	Воспитатели, контроль медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно не менее 3 часов	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 25 мин	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный и музыкальный досуги	1 раз в мес по 25 мин	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком по 12 мин	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-логопед	В течение года
Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-логопед	В течение года
Артикуляционная гимнастика	3 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года
Динамические паузы	Ежедневно на ООД	Учитель-логопед	В течение года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	Учитель-логопед	В течение года
Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	Учитель-логопед, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно не менее 3 часов	Воспитатели	В течение года
Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Экспериментально-исследовательская деятельность	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день по 10 мин.	Воспитатели	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Мед. персонал	В течение года

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/
 Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/
 Ст. воспитатель _____ /А.В. Лунева/

Режим двигательной активности на 2023-2024 уч.г.

Коррекционная подготовительная группа.

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационные периоды, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Дефектолог, врач	В течение года
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 30 мин	Инструктор по ФИЗО, воспитатели	В течение года
Корригирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно по 10 мин	Воспитатели, контроль медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно не менее 3 часов	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 30 мин	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный и музыкальный досуги	По 30 мин 1 раз в мес.	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком по 15 мин	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Артикуляционная гимнастика	3 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года
Динамические паузы	Ежедневно на ООД	Учитель-дефектолог	В течение года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	Учитель-дефектолог, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Экспериментально-исследовательская деятельность	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день по 10 мин.	Воспитатели	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Мед. персонал	В течение года

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/

Медсестра _____ /Ю.М. Затаковенко/

Ст. воспитатель _____ /А.В. Лунева/

Режим двигательной активности на 2023-2024 уч.г. Логопедическая подготовительная группа.

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационные периоды, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Логопед, врач	В течение года
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 30 мин.	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Корректирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно по 10 мин.	Воспитатели, контроль медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно не менее 3 часов	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 30 мин.	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный и музыкальный досуги	1 раз в мес. по 30 мин.	Инструктор по ФИЗО	В течение года
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком по 15 мин.	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-логопед	В течение года
Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-логопед	В течение года
Артикуляционная гимнастика	3 раза в неделю	Учитель-логопед	В течение года
Динамические паузы	Ежедневно на ООД	Учитель-логопед	В течение года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно несколько раз в день	Учитель-логопед	В течение года
Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, после сна	Учитель-логопед, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Экспериментально-исследовательская деятельность	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день по 10 мин.	Воспитатели	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Мед. персонал	В течение года

* основание: СанПиН 1.2.3685-21

Врач _____ / Л.В. Родионова/

Медсестра _____ / Ю.М. Затаковенко/

Сл. воспитатель _____ / А.В. Лунова/

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 81 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Молканова Елена

Александровна, Заведующий

29.09.23 15:24 (MSK)

Сертификат DD8B3D79BF92E295984BFB266D6A7969