

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 70 Невского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАН»

Врач-педиатр



/ И.В.Сидорова /

«УТВЕРЖДЕН»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70



/ Т.В.Панасюк /

**РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
НА ЛЕТО 2025 г.**

Средняя группа

	Вид двигательной активности	пн	вт	ср	чт	пт
I половина дня						
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Занятия по физической культуре	20	20		20	
3	физминутка	2	2	2	2	2
4	Подвижные игры и спортивные упражнения на утренней прогулке	10	10	20	10	20
5	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	20	20	20	20	20
6	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40	40	40	40	40
II половина дня						
7	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с дорожными ваннами	8	8	8	8	8
8	Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	15	15	20	15	20
9	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	30	30	40	30	40
Итого:		2ч450мин	2ч450мин	2ч55мин	2ч50мин	2ч55мин
11	Физкультурный досуг	4 раза в месяц				
12	День здоровья	1 раз в неделю				
	Спортивный праздник	2 раза за лето				

Ознакомлены :

Воспитатели: _____ / _____ /

_____ / _____ /

«СОГЛАСОВАН»

Врач - педиатр

/ И.В.Сидорова /

«УТВЕРЖДЕН»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70

/ Т.В.Панасюк /

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЛЕТО 2025 г.

Старшая группа

	Вид двигательной активности	пн	вт	ср	чт	пт
I половина дня						
1	Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12
2	Занятия по физической культуре	25	25			25
3	физминутка	6	4	6	4	4
4	Подвижные игры и спортивные упражнения на утренней прогулке	20	20	30	30	20
5	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	50	50	50	50	50
6	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
II половина дня						
7	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с дорожными ваннами	10	10	10	10	10
8	Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	30	30	40	40	30
9	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	40	30	40	30	30
Итого:		3ч58мин	3ч46мин	3ч53мин	3ч41мин	3ч46мин
11	Физкультурный досуг	4 раза в месяц				
12	День здоровья	1 раз в неделю				
	Спортивный праздник	2 раза за лето				

Ознакомлены :

Воспитатели: _____ / _____ /

_____ / _____ /

«СОГЛАСОВАН»

Врач - педиатр



/ И.В.Сидорова /

«УТВЕРЖДЕН»

И.о. заведующего ГБДОУ № 70



/ Т.В.Панасюк /

РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА ЛЕТО 2025 г.

Подготовительная группа

	Вид двигательной активности	пн	вт	ср	чт	пт
I половина дня						
1	Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15
2	Занятия по физической культуре	30			30	30
3	физминутка	4	6	6	4	4
4	Подвижные игры и спортивные упражнения на утренней прогулке	20	30	30	20	20
5	Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	50	50	50	50	50
6	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	30	30	30	30	30
II половина дня						
7	Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с дорожными ваннами	10	10	10	10	10
8	Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	30	40	40	30	30
9	Подвижные игры на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
10	Самостоятельные игры и прочие движения в режиме дня	30	40	30	30	30
Итого:		3ч54мин	3ч56мин	3ч46мин	3ч54мин	3ч54мин
11	Физкультурный досуг	4 раза в месяц				
12	День здоровья	1 раз в неделю				
	Спортивный праздник	2 раза за лето				

Ознакомлены :

Воспитатели: _____ / _____ /

_____ / _____ /