Подписано цифровой подписью: Ажигирова А.А.
DN: cn=Ажигирова А.А., o=Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №69 Кировского района Санкт-Петербурга, ou=ГБДОУ детский сад №69, email=dou69kir@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2023.09.04 10:13:10 +03'00'

«ПРИЛОЖЕНИЕ № 10
к Образовательной программе дошкольного образования
ГБДОУ детский сад № 69 Кировского района СПб

Режим двигательной активности детей первой младшей группы с 1,6 до 3 лет «Цыплята» на 2023-2024 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
2.	НОД по физическому развитию (2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю ДАП)		10		10	10
3.	НОД по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)	10		10		
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на непосредственную образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	5	5	5	5	5
6.	Подвижные игры перед НОД	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	40	40	40	40	40
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	40	40	40	40	40
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	-	-	-	-
15.	Физкультурный праздник	-	-	-	-	-
	Итого:	144	144	144	144	144

Режим двигательной активности детей
второй младшей группы с 3 до 4 лет «Топтыжки»
на 2023-2024 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
2.	НОД по физическому развитию (2 раза в неделю в зале; 1 раз в неделю ДАП)		15		15	15
3.	НОД по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)	15		15		
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на непосредственную образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	4	4	4	4	4
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед НОД	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)					20
15.	Физкультурный праздник	-	-	-	-	-
	Итого:	197	197	197	197	217

Режим двигательной активности детей
средней группы с 4 до 5 лет «Шустрики»
на 2023-2024 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	НОД по физическому развитию (2 раза в неделю в зале; 1 раз в неделю ДАП)		20		20	20
3.	НОД по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)	20		20		
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на непосредственную образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)					20
15.	Физкультурный праздник (2 раза в год)	-	45	-	-	-
	Итого:	204	249	204	204	224

Режим двигательной активности детей
старшей группы с 5 до 6 лет «Почемучки»
на 2023-2024 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	НОД по физическому развитию (2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю ДАП)	25	25		25	
3.	НОД по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)			25		25
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на непосредственную образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	-	-	-	30
15.	Физкультурный праздник (2 раза в год)	-	60	-	-	-
	Итого:	209	269	209	209	239

Режим двигательной активности детей
старшей группы с 5 до 6 лет «Буквоежки»
на 2023-2024 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	НОД по физическому развитию (2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю ДАП)		25	25	25	
3.	НОД по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)	25				25
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на непосредственную образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	20	20	20	20	20
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрящая гимнастика	5	5	5	5	5
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	-	-	-	30
15.	Физкультурный праздник (2 раза в год)	-	60	-	-	-
	Итого:	209	269	209	209	239

Режим двигательной активности детей подготовительной к школе группы с 6 до 7 лет «Топтыжки» на 2023-2024 учебный год

№	Формы работы	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.
1.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2.	НОД по физическому развитию (2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю ДАП)		30		30	30
3.	НОД по художественно-эстетическому развитию (музыка - 2 раза в неделю)	30		30		
4.	Физкультминутка в середине отведённого времени на непосредственную образовательную деятельность (кроме физического развития и музыки)	2	2	2	2	2
5.	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6.	Подвижные игры перед занятием	5	5	5	5	5
7.	Подвижные игры на прогулке	10	10	10	10	10
8.	Двигательная деятельность на прогулке (закрепление основных движений)	30	30	30	30	30
9.	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	-	-	-
10.	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
11.	Бодрящая гимнастика	10	10	10	10	10
12.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
13.	Самостоятельная двигательная активность в группе, помещениях	60	60	60	60	60
14.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	-	-	45	-
15.	Физкультурный праздник (2 раза в год)	60	-	-	-	-
	Итого:	289	229	229	274	229