Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 48 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено Педагогическим советом ГБДОУ № 48 Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждено Заведующий ГБДОУ № 48 Л.В.Герчик Приказ от 29.08.2025 № 131-о

Модель двигательного режима в ДОУ

двигательноги деятельности раннего возраста группа	Форма организации	2-я группа	Младшая	Средняя	Старшая	Подготов.
Возраста				_	=	
Помин. 16 мин. 10 м		-	- F J	-17	- F J	
10 мин. 16 мин. 10 мин. 25 мин. 30 мин. 20 мин. 20 мин. 25 мин. 30 мин. 20 мин. 30 мин. 20 мин. 20 мин. 20 мин. 20 мин. 20 мин. 30 мин. 20						
Переменка 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 3анятия 2 раза в неделю 10 мин. 15 мин 20 мин 25 мин 30 мин 27 мин		10 мин.	16 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Занятия по физической культуре 10 мин 15 мин 20 мин 25 мин 30 мин	Динамическая	ежедневно				
по физической культуре 10 мин 15 мин 20 мин 25 мин 30 мин Музыкальное занятие (двиг активность - около 2/3 времени занятия) 10 мин 15 мин 20 мин 25 мин 30 мин Бодрящая гимнастика — ежедневно — ежедневно — 5 мин 5 мин 5 мин Подвижные игры и физические упражнения на прогулке — ежедневно — 2-3 мин 20 -25 мин 25 - 30 мин 30 -40 мин 1-ая и 2-ая половина дня по развитию движений на прогулке — 3-5 мин на одного ребенка ежедневно (с учетом рекомендаций инструктюра по физической культуре и музыкального руководителя) — ежедневно на занятиях статического характера — 2 мин 3 мин 3 мин Самостоятельная двигательная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня — Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) — Ежедневно поручения, выполнение гигиенических процедур) — 1 раз в месяц 25-30 мин 30-35 мин <	переменка	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальное занятие (двиг активность - около 2/3 времени занятия) 10 мин 15 мин 20 мин 25 мин 30 мин Бодрящая гимнастика ежедневно Подвижные игры и физические упражнения на прогулке 1-ая и 2-ая половина дня 10-15 мин 3-4 мин 4-5 мин 5 мин 5 мин Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке 3-5 мин на одного ребенка ежедневно (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) 6 с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) Самостоятельная двигательная активность Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических пороедур) Физкультурный досуг (в теллое время на улице) 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин Музыкальный досуг 1 раз в месяц 25-30 мин 30-35 мин	Занятия	2 раза в неделю				
Самостоятельная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня	по физической культуре	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Водрящая гимнастика Водрящая гимнасть Водрящая гимнастика Водрящая гимна Водрящая гимнастика Водр	Музыкальное занятие	2 раза в неделю				
Бодрящая гимнастика 2-3 мин 3-4 мин 4-5 мин 5 мин 5 мин Подвижные игры и физические упражнения на прогулке 1-ая и 2-ая половина дня Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке Физкультминутки Самостоятельная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на пулице) Музыкальный досуг Музыкальный досуг Польчина 3-4 мин 4-5 мин 5 мин 5 мин 25 - 30 мин 30 - 40 мин 20 - 25 мин 25 - 30 мин 30 - 40 мин 20 - 25 мин и а одного ребенка ежедневно (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) В жедневно мазанятиях статического характера 2 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 2-3 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 2-3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 2-3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 3 мин 2-3 мин 3 ми	(двиг активность - около	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Самостоятельная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Самокруптурный досуг (в теплое время на улице) Самокруптурный досуг (в теплое время на улице) Самокруптурный досуг (в теплое время на пурогулке) Самокруптурный досуг (в теплое время на улице) Самокруптурный досуг (в теплое время на улице) Самокруптурный досуг (в теллое время на улице) Самокруптурный досут (в теллое время на улице) Самокруптурный досут (в теллое время на улице) Самокруптурный до	2/3 времени занятия)					
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке 1-ая и 2-ая половина дня Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке Физкультминутки Самостоятельная двигательная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Течение дня Половижные игры и физические упражнения на улице) Половижные игры и физические упражнения двигательная двигательная активность время на улице) Половижные игры и физические упражнения двигательная половижней и интересов детей и интересов детей (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) В жеедневно на занятиях статического характера 2 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин В жеедневно характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг 1 раз в месяц	Бодрящая гимнастика	ежедневно				
физические упражнения на прогулке 1-ая и 2-ая половина дня Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке Физкультминутки Самостоятельная двигательная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг Музыкальный досуг По-15 мин 15-20 мин 15-20 мин 20-25 мин	_	2-3 мин	3-4 мин	4-5 мин	5 мин	5 мин
На прогулке 1-ая и 2-ая половина дня Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке Физкультминутки Самостоятельная двигательная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досут (в телое время на улице) Музыкальный досуг Музыкальный досуг Мини а одного ребенка ежедневно изической культуре и музыкального руководителя) Сучетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) Вежедневно на занятиях статического характера — 2 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Музыкальный досуг 1 раз в месяц 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин	Подвижные игры и					
1-ая и 2-ая половина дня З-5 мин на одного ребенка ежедневно Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке 3-5 мин на одного ребенка ежедневно музыкального руководителя) Физкультминутки ежедневно на занятиях статического характера - 2 мин 2-3 мин 3 мин Самостоятельная двигательная активность Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей Совместная двигательная активность детьми в помещении в течение дня (характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг (в теплое время на улице) 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин Музыкальный досуг 1 раз в месяц	физические упражнения	10-15 мин	15-20 мин	20 -25 мин	25 - 30 мин	30 -40 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке 3-5 мин на одного ребенка ежедневно музыкального руководителя) Физкультминутки ежедневно на занятиях статического характера - 2 мин 2-3 мин 3 мин Самостоятельная двигательная активность Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей Совместная двигательная активность детьми в помещении в течение дня (характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг (в теплое время на улице) 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин Музыкальный досуг 1 раз в месяц	на прогулке					
по развитию движений на прогулке Физкультминутки Самостоятельная двигательная активность Совместная двигатель воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на прогулке) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального характера Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг 1 раз в месяц	1-ая и 2-ая половина дня					
по развитию движений на прогулке Физкультминутки Самостоятельная двигательная активность Совместная двигатель воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на прогулке) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя) (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального характера Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг 1 раз в месяц	Индивидуальная работа	3-5 мин на одного ребенка ежедневно				
Физкультминутки	по развитию движений					
Самостоятельная двигательная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг Праз в месяц — 2 мин 2-3 мин 3 мин 3 мин 3 мин 3 мин Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) 1 раз в месяц 1 раз в месяц	на прогулке					
Самостоятельная Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг 1 раз в месяц (в теплое время на улице) Музыкальный досуг 1 раз в месяц	Физкультминутки					
двигательная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг Траз в месяц индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Траз в месяц Траз в месяц Траз в месяц		-	2 мин	2-3 мин	3 мин	3 мин
двигательная активность Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг Траз в месяц индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Траз в месяц Траз в месяц Траз в месяц	Самостоятельная	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от				
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг	двигательная активность					
детьми в помещении в течение дня потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг 1 раз в месяц 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин 1 раз в месяц	Совместная двигательная					
детьми в помещении в течение дня потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур) Физкультурный досуг (в теплое время на улице) Музыкальный досуг 1 раз в месяц 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин 1 раз в месяц		(характер и продолжительность зависит от индивидуальных				
процедур) Физкультурный досуг 1 раз в месяц (в теплое время на улице) 15 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин Музыкальный досуг 1 раз в месяц	детьми в помещении в					
Физкультурный досуг 1 раз в месяц (в теплое время на улице) 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин Музыкальный досуг 1 раз в месяц	течение дня	подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических				
Физкультурный досуг 1 раз в месяц (в теплое время на улице) 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин Музыкальный досуг 1 раз в месяц		процедур)				
(в теплое время на улице) 15 мин 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин 30-35 мин Музыкальный досуг 1 раз в месяц	Физкультурный досуг					
на улице) Музыкальный досуг 1 раз в месяц		15 мин	15-20 мин		25-30 мин	30-35 мин
	на улице)					
		1 раз в месяц				
- (в теплое время - 13 мин 13-20 мин 20-23 мин 23-30 мин 30-33 мин	(в теплое время	15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
на улице)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
	• //	-	_	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
до 30 мин до 40 мин до 50 мин				-	-	-
День здоровья <i>1 раз в квартал</i>	День здоровья	1 раз в квартал				