

ПРИНЯТО

На Педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2025

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №78
О.О.Дмитриевская
Приказ № 20 от 29.08.2025 г

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ПРЕБЫВАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

**в Государственном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении детский сад №78
Центрального района Санкт-Петербурга**



1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (ФОП ДО);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в редакции Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 № 2, вступающего в силу с 01.09.2025);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (СанПиН 2.3/2.4.3590-20, с изменениями от 22.08.2024 № 9);
- Уставом ГБДОУ детский сад №78 Центрального района Санкт-Петербурга.

1.2. Настоящее Положение определяет порядок организации режима пребывания детей в Учреждении и обязательно для исполнения всеми педагогическими работниками и специалистами.

1.3. Режим дня разрабатывается с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья, климатических условий (холодный и тёплый период года), а также расписания работы музыкального и физкультурного залов.

1.4. В Учреждении функционируют следующие группы воспитанников:

№	Группа	Возраст детей	Режим работы	Продолжительность
1	Группа раннего возраста	1,5 – 3 года	5-дневная неделя, 12-часовое пребывание	07:00 – 19:00
2	Младшая группа	3 – 4 года	5-дневная неделя, 12-часовое пребывание	07:00 – 19:00
3	Средняя группа	4 – 5 лет	круглосуточное пребывание	24 часа
4	Старшая группа	5 – 6 лет	круглосуточное пребывание	24 часа
5	Подготовительная группа	6 – 7 лет	круглосуточное пребывание	24 часа

№	Группа	Возраст детей	Режим работы	Продолжительность
6	Группа ТМНР	3 – 7 лет (компенсирующей направленности)	5-дневная неделя, 10-часовое пребывание	08:00 – 18:00

1.5. Для каждой группы разрабатываются типовые режимы дня на холодный и тёплый периоды года, а также вариативные режимы (гибкий, на время карантина, щадящий, индивидуальный), применяемые по мере необходимости.

1.6. Конкретные режимы на каждый день составляются с учётом расписания занятий, времени работы специалистов и особенностей группы. Они являются приложением к рабочей программе возрастной группы.

2. Типовые режимы дня

2.1. Режим дня для групп с 12-часовым пребыванием (ранний возраст и младшая группа)

Режим дня для этих групп соответствует таблицам, приведённым в **Приложении 1** (холодный период) и **Приложении 2** (тёплый период), которые полностью идентичны ранее утверждённым режимам для соответствующих возрастных групп (время приёма детей 07:00, завтрак, занятия, прогулки, сон, полдник, вечерняя прогулка, уход домой до 19:00).

2.2. Режим дня для групп с круглосуточным пребыванием (средняя, старшая, подготовительная)

Для круглосуточных групп режим строится по следующему принципу (время указано для холодного периода; в тёплый период прогулки удлиняются, занятия проводятся на воздухе):

Режимные моменты	Средняя группа (4–5 лет)	Старшая группа (5–6 лет)	Подготовительная группа (6–7 лет)
Ночной сон (в Учреждении)	21.00 - 07.00	21.00 - 07.00	21.00 - 07.00
Приход детей в детский сад (утренний подъём детей), игры, дежурство, утренняя гимнастика	07.00-08.25	07.00-08.25	07.00-08.25
Подготовка к завтраку, завтрак	08.25-08.40	08.25-08.40	08.25-08.40
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к организованной образовательной деятельности (занятиям)	08.40-09.00	08.40-09.00	08.40-09.00
Организованная образовательная деятельность(занятия)/ индивидуальная работа	09.00-10.00	09.00-10.00	09.00-10.50

Режимные моменты	Средняя группа (4–5 лет)	Старшая группа (5–6 лет)	Подготовительная группа (6–7 лет)
(общая длительность, включая перерывы)			
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.50	10.20-12.00	11.00-12.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50-12.20	12.00-12.20	12.40-12.50
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.20-12.50	12.50-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.30	12.50-15.30	13.10-15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.50	15.30-15.40	15.30-15.40
Полдник	15.50-16.10	15.40-15.55	15.40-15.55
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.10-16.20	15.55-16.40	15.55-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.00	16.40-18.20	16.30-18.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-18.30	18.20 - 18.30	18.10-18.30
Подготовка к ужину, ужин, уход домой	18.30 - 19.00	18.30 - 19.00	18.30-19.00
Самостоятельная деятельность, игры	19.00-20.00	19.00-20.00	19.00-20.00
Второй ужин	20.00 - 20.10	20.00 - 20.10	20.00-20.10
Совместная деятельность взрослых и детей, самостоятельная детская деятельность	20.10. - 20.40	20.10. - 20.45	20.10. - 20.45
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну, сон	20.40 - 21.00	21.45 - 21.00	21.45 - 21.00

2.3. Режим дня для группы ТМНР (10-часовое пребывание, 08:00 – 18:00)

Для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития устанавливается индивидуальный щадящий режим, который корректируется медико-педагогическим консилиумом Учреждения на основе рекомендаций ПМПК и врачей. Примерный режим (холодный период):

Режимные моменты	Время
Приход детей, осмотр, адаптационная утренняя гимнастика (щадящая)	08:00 – 08:30

Режимные моменты	Время
Подготовка к завтраку, завтрак	08:30 – 09:00
Коррекционно-развивающие занятия (по подгруппам, с перерывами на	09:00 – 10:00
Динамическая пауза, игры сенсорной разгрузки	10:00 – 10:15
Второй завтрак	10:15 – 10:30
Прогулка (сокращённая при необходимости)	10:30 – 11:30
Возвращение, гигиенические процедуры	11:30 – 12:00
Подготовка к обеду, обед	12:00 – 12:30
Дневной сон (увеличенный до 2,5–3 часов)	12:30 – 15:30
Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика	15:30 – 16:00
Полдник	16:00 – 16:20
Индивидуальная коррекционная работа, игры	16:20 – 17:00
Подготовка к прогулке, вечерняя прогулка	17:00 – 17:45
Возвращение, спокойные игры	17:45 – 18:00
Уход детей домой	18:00

Особенности:

- максимальная длительность непрерывного занятия – 10–12 минут;
- количество занятий в день – не более 2 (в первой половине дня);
- прогулка может быть сокращена или заменена на деятельность в группе по погодным условиям;
- применяются элементы лечебной физкультуры и массажа по назначению врача.

3. Вариативные режимы дня

3.1. Гибкий режим (при неблагоприятных погодных условиях):

- при температуре ниже –15 °С и ветре >7 м/с прогулка сокращается;
- при штормовом предупреждении или обильных осадках прогулка отменяется;
- мероприятия, запланированные на улице, адаптируются для проведения в помещении.

3.2. Режим на время карантина:

- усиливается утренний фильтр;
- все занятия проводятся в групповых помещениях;
- используются только обрабатываемые пособия;
- увеличивается кратность мытья рук и проветриваний.

3.3. Щадящий режим (для часто болеющих детей и после перенесённых заболеваний):

- дозирование физической нагрузки (исключаются бег, прыжки, интенсивные игры);
- сокращение прогулки на 15 минут в течение 2 недель;
- освобождение от занятий физкультурой на улице на 2 недели;
- увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними);
- мягкие закаливающие процедуры.

3.4. Индивидуальный режим (для детей с III группой здоровья, хроническими заболеваниями):

- физкультурная группа – подготовительная или специальная;
- ограничение отдельных видов движений по медицинским показаниям;
- после обострения хронического заболевания – сокращение прогулки на 15 минут;
- режим разрабатывается врачом и утверждается заведующим.

4. Режим занятий

4.1. Расписание занятий составляется на основании ФОП ДО и СанПиН 1.2.3685-21.

4.2. **Максимальная длительность занятий** и общее количество занятий в день:

Группа	Возраст	Длительность	Кол-во	Общая
Раннего возраста	1,5–3 года	10	2	до 20
Младшая	3–4 года	15	2	до 30
Средняя	4–5 лет	20	2	до 40
Старшая	5–6 лет	25	3	до 75
Подготовительная	6–7 лет	30	3	до 90
ТМНР	3–7 лет	10–12	2	до 24

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут. Для группы ТМНР занятия строятся с учётом индивидуальных возможностей детей.

4.3. Физкультурные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю, одно из них (для детей 5–7 лет) – на открытом воздухе.

4.4. Расписание занятий на 2025/2026 учебный год утверждается отдельным приказом и является приложением к настоящему Положению.

5. Режим двигательной активности

5.1. Для всех групп (кроме ТМНР) действуют нормативы, приведённые в **Приложении 7** настоящего Положения (таблицы по возрастам), соответствующие СанПиН.

5.2. Для группы ТМНР двигательная активность организуется в индивидуальном порядке:

- утренняя гимнастика – 5–7 минут;
- физкультурные занятия – 2 раза в неделю по 10–15 минут (на воздухе или в зале);
- подвижные игры и упражнения на прогулке – с учётом физических возможностей детей.

5.3. В летний период все виды двигательной активности проводятся на улице (кроме гимнастики после сна).

6. Организация питания

6.1. Питание организуется согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

6.2. **Режим питания для 12-часовых групп** (ранний возраст, младшая):

Приём пищи	Время
Завтрак	08:20 – 08:50
Второй завтрак	09:50 – 10:00
Обед	11:55 – 12:20
Полдник	15:30 – 16:00

6.3. **Режим питания для круглосуточных групп:**

Приём пищи	Время
Завтрак	08:00 – 08:25
Второй завтрак	09:40 – 10:10 (в зависимости от возраста)
Обед	12:00 – 13:00 (по группам)
Полдник	15:20 – 15:40
Ужин	18:30 – 19:00
Второй ужин (кефир/йогурт)	19:40 – 20:00

6.4. Для группы ТМНР питание организуется по индивидуальному графику с учётом медицинских показаний, возможно кормление с помощью педагога.

7. Организация сна

7.1. Дневной сон:

Группа	Время сна	Продолжительность
Ранний возраст	12:20 – 15:30	3 ч 10 мин
Младшая	12:20 – 15:30	3 ч 10 мин
Средняя	12:30 – 15:00	2 ч 30 мин
Старшая	12:50 – 15:00	2 ч 10 мин
Подготовительная	13:00 – 15:00	2 ч
ТМНР	12:30 – 15:30	до 3 ч

7.2. **Ночной сон** (для круглосуточных групп) – с 20:10 до 07:00 (не менее 10 часов). Подъём осуществляется постепенно.

7.3. В адаптационный период (1–10 сентября) продолжительность дневного сна может быть увеличена для всех групп.

8. Адаптационный период

8.1. В первые 10 дней сентября (для вновь поступающих детей – до 2 недель) применяется гибкий режим:

- занятия проводятся в игровой форме;
- физические нагрузки ограничиваются;
- сон удлиняется по потребности;
- обеспечивается эмоциональный комфорт.

8.2. Для детей с ОВЗ (в том числе группы ТМНР) адаптационный период может быть продлён по рекомендации специалистов.

9. Заключительные положения

9.1. Настоящее Положение вступает в силу с 1 сентября 2025 года.

9.2. Изменения и дополнения вносятся на Педагогическом совете и утверждаются заведующим.

9.3. Все сотрудники Учреждения, а также родители (законные представители) воспитанников ознакамливаются с Положением под роспись при приёме на работу/поступлении ребёнка.

9.4. Положение действует до принятия нового в установленном порядке.

Приложения (являются неотъемлемой частью Положения)

- **Приложение 1** – Режим дня на холодный период для групп с 12-часовым пребыванием (ранний возраст, младшая).
- **Приложение 2** – Режим дня на тёплый период для групп с 12-часовым пребыванием.
- **Приложение 3** – Гибкий режим дня (при неблагоприятных погодных условиях).
- **Приложение 4** – Режим дня на время карантина.
- **Приложение 5** – Щадящий режим дня.
- **Приложение 6** – Индивидуальный режим дня.
- **Приложение 7** – Режимы двигательной активности по возрастным группам (таблицы из ранее утверждённых документов).
- **Приложение 8** – Расписание занятий и совместной деятельности на 2025/2026 учебный год (утверждается приказом).

**Организация режима пребывания детей в ГБДОУ детском саду
на холодный период года**

Режимные моменты	группа раннего возраста	Младшая группа
Приход детей в детский сад (утренний подъём детей), игры, дежурство, утренняя гимнастика	07.00-08.20	07.00-08.20
Подготовка к завтраку, завтрак	08.20-08.50	08.20-08.55
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к организованной образовательной деятельности (занятиям)	08.50-09.10	08.55-09.10
Организованная образовательная деятельность(занятия)/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	09.10-09.50	09.10-09.50
Второй завтрак	09.50-10.00	09.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.40	10.00-11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-11.55	11.40-11.55
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.20	11.55-12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.30	12.20-15.30
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.50	15.30-15.50
Полдник	15.50-16.10	15.50-16.10
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.10-16.20	16.10-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.00	16.20-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.00-19.00.	18.00-19.00

**Организация режима пребывания детей в ГБДОУ детском саду
на тёплый период года**

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младшая группа
Приход детей в детский сад, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.00-8.20	7.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.55
Игры, самостоятельная деятельность Подготовка к НОД	8.50-9.10	8.55-9.10
Организованная детская деятельность/ индивидуальная работа (общая длительность, включая перерывы)	9.10-10.10	9.10-9.50
Второй завтрак	9.50-10.00	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40	10.00-12.05

Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-11.55	12.05-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.55-12.30	12.20-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30	12.50-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.30-15.45	15.00-15.25
Полдник	15.45-16.10	15.25-15.50
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.10-16.20	15.50-16.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.20-18.20	16.00-18.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	18.20-18.45	18.00-18.15
Самостоятельная деятельность, игры, уход домой	18.45-19.00	18.15-19.00

Приложение 3

ГИБКИЙ РЕЖИМ ДНЯ

(при неблагоприятных погодных условиях)

При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки **сокращается**. Прогулки **отменяются** во время штормового предупреждения МЧС РФ или выпадения обильных осадков (проливного дождя, града, сильной метели). Также прогулка может быть отменена по решению администрации детского сада, если на территории дошкольной организации существует угроза жизни и здоровью детей и сотрудников до ее устранения.

Рекомендации:

1. Мероприятия (или часть мероприятий) с детьми, запланированные для проведения на улице, по возможности адаптируются к организации в групповом помещении. При сокращении времени прогулки воспитатель сам определяет (исходя из погодных условий), какие мероприятия проводятся на прогулочном участке, какие в помещении группы.

Приложение 4

РЕЖИМ ДНЯ НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Действует на период наложения карантина, устанавливается по рекомендации медицинской организации, обслуживающей ДОО (СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №12»)

Рекомендации:

1. Усилить утренний фильтр детей при приеме в группу;
2. Действовать согласно Порядка действий при карантине
3. Все образовательные мероприятия, запланированные к проведению в музыкальном зале или физкультурном зале, проводятся в групповом помещении;
4. Для организации образовательных мероприятий в группе используются только те пособия и игрушки, которые можно обрабатывать обеззараживающими растворами;
5. Увеличивается количество культурно-гигиенических мероприятий (мытьё рук, личная гигиена)

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ ДНЯ

(для детей после перенесенных острых заболеваний)

Предназначен для детей часто болеющих ОРЗ (ОРВИ), имеющими 3 группу здоровья, с повышенной активностью нервной системы.

Рекомендации:

1. Дозирование физической нагрузки во время проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий (исключаются упражнения, требующие большого физического напряжения: бег, прыжки, подвижные игры большой подвижности);
2. Ограничение времени прогулок в течение 2-х недель на 15 минут;
3. Освобождение от занятий физического развития на улице на 2 недели;
4. Увеличение дневного сна (укладывать первыми, поднимать последними);
5. Щадящая методика закаливания

Приложение 6

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

(для детей, имеющих 2-3 медицинских диагноза или III группу здоровья)

Рекомендации:

1. Физкультурная группа – подготовительная. Дети не участвуют в соревнованиях, кроссах, спартакиадах и пр.
2. По медицинским показаниям для детей могут быть ограничены отдельные виды двигательной деятельности (в соответствии с диагнозом).
3. После обострения хронического заболевания ограничивается длительность прогулки (на 15 минут)

Приложение 7

Режим двигательной активности детей группы раннего возраста

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		1,5-3 года
Физкультурные занятия	а) в помещении	Два раза в неделю 10-15
	б) на улице	Один раз в неделю 10-15
Физкультурно-оздоровительная работа	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15

в режиме дня		
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20
	б) физкультурный праздник	-
	в) день здоровья	-
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Режим двигательной активности детей младшей группы

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		3–4 года
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15–20
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20
	б) физкультурный праздник	-
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Режим двигательной активности детей средней группы

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		4–5 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20–25
	б) на улице	1 раз в неделю 20–25
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 6–8
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Режим двигательной активности детей старшей группы

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		5–6 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 25–30
	б) на улице	1 раз в неделю 25–30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 8–10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20–30
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

**Режим двигательной активности детей
подготовительной к школе группы**

Приложение 8

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 30–35
	б) на улице	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

Двигательный режим на летний период

Формы организации	Возраст воспитанников			
	3-4	4-5	5-6	6-7
Утренняя гимнастика	6-8	6-8	8-10	10-12
Игровые упражнения	5	8	10	12
Индивидуальная работа по освоению ОД	8	10	10	12
Подвижные игры	8	10	10	12

Музыкальные досуги	15	20	25	30
Физкультурные досуги	15	20	2 5	30
Система закаливающих мероприятий	-	-	-	-
Спортивные игры			20	20
Спортивные упражнения	10	10		
Пешеходные прогулки	15-20	20	60	60
Игровые упражнения	5	5	10	12
Двигательные импровизации под музыку	15	20	25	30
Самостоятельная двигательная деятельность	Насыщена элементами физической культуры и спортивными играми. Продолжительность и содержание варьируется в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями ребенка. Проводится под руководством воспитателя.			
Активный отдых				
Физкультурный досуг	15	20	2 5	30
	2 раза в неделю			
Спортивный праздник	20	20	3 0	30-40
День здоровья	Ежемесячно			

Все виды двигательной активности реализуются на воздухе (исключение – гимнастика после сна в сочетании с босохождением после дневного сна)