

СОГЛАСОВАНО

Врач _____ Г.А. Рогозина
 Зам. зав. по УВР _____ С.М.Бычковская

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБДОУ детский сад № 58
 Колпинского района Санкт-Петербурга
 _____ О.М. Базулько
 Приказ № 156-О от 31.08.2022г

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
ГБДОУ детский сад № 58 Колпинского района Санкт-Петербурга

№ п/п	Виды детской деятельности	Группа раннего возраста (1,6 -2) гр. Колокольчик	Первая младшая группа (2-3) гр. «Солнышко» гр. «Гнездышко»	Младшая группа гр. «Ромашки» гр. «Родничок»	Средняя Группа гр. «Непоседы» гр. «Светлячок»	Старшая группа гр. «Звездочки» гр. «Росинка»	Подготовительная группа гр. «Радуга» гр. «Подсолнухи»
1	Физкультурно – оздоровительная работа						
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 – 10 минут	Ежедневно 8 – 10 минут	Ежедневно 8 – 10 минут	Ежедневно 8 – 10 минут	Ежедневно 10 – 12 минут	Ежедневно 10 – 12 минут
1.2	Динамические перемены, физкультурные паузы между занятиями	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут
1.3	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия) 1-3 минуты	Ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия) 1-3 минуты	Ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия) 1-3 минуты	Ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия) 1-3 минуты	Ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия) 1-3 минуты	Ежедневно (в зависимости от вида и содержания занятия) 1-3 минуты
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (индивидуальная работа по развитию основных видов движений)	Ежедневно 10-15 минут 2 раза в день	Ежедневно 10-15 минут 2 раза в день	Ежедневно 15-20 минут 2 раза в день	Ежедневно 20-25 минут 2 раза в день	Ежедневно 25-30 минут 2 раза в день	Ежедневно 30-35 минут 2 раза в день
1.5	Прогулки, походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц (на территории детского сада) 10-15 минут	2 раза в месяц (на территории детского сада) 10-15 минут	2 раза в месяц (на территории детского сада и за ее пределы) 15-20 минут	2 раза в месяц (на территории детского сада и за ее пределы) 30-40 минут	2 раза в месяц (на территории детского сада и за ее пределы) 40-50 минут	2 раза в месяц (на территории детского сада и за ее пределы) 60-90 минут

1.6	Гимнастика после дневного сна (бодрящая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7 -10 минут	Ежедневно 7-10 минут
2.	Непрерывная образовательная деятельность						
2.1.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2.	Физкультурные занятия	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
3	Физкультурно – массовая работа						
3.1.	Дни здоровья	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие	1 раз в полугодие
3.2.	Физкультурно – спортивные праздники				2 раза в год по 40 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
3.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
3.4	Игры – соревнования между группами				1 раз в год по 20 минут	1-2 раза в год по 25 минут	1-2 раза в год по 30-40 минут
4	Самостоятельная двигательная активность в группе и на прогулке	Продолжительность зависит от индивидуальной особенности двигательной активности детей	Продолжительность зависит от индивидуальной особенности двигательной активности детей	Продолжительность зависит от индивидуальной особенности двигательной активности детей	Продолжительность зависит от индивидуальной особенности двигательной активности детей	Продолжительность зависит от индивидуальной особенности двигательной активности детей	Продолжительность зависит от индивидуальной особенности двигательной активности детей
5.	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 20 минут	2-3 раза в год 20 минут	2-3 раза в год 25 минут	2-3 раза в год 30 минут	2-3 раза в год 30-40 минут	2-3 раза в год 40-50 минут
6.	Двигательная активность детей в день (в минутах)	50-70 минут	50-70 минут	55-75 минут	65-85 минут	75-85 минут	80-95 минут