

СОГЛАСОВАНО

Врач \_\_\_\_\_ С.А. Рогозина  
Зам. зав. по УВР \_\_\_\_\_ С.М. Бычкова



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 58  
Колпинского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.М. Базулько  
Приказ № 127-О от 01.09.2021г

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

2021 год

№ п/п	Виды детской деятельности	Группа раннего возраста (1,6 -2)	Первая младшая группа (2-3)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1</b>	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>						
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 переменки, 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	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7 -10 минут	Ежедневно 7-10 минут

	процедурами						
<b>2.</b>	<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>						
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
<b>3</b>	<b>Физкультурно – массовая работа</b>						
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
<b>4</b>	<b>Самостоятельная двигательная активность в группе и на прогулке</b>	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
<b>5.</b>	<b>Совместная деятельность с родителями</b>	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
<b>6.</b>	<b>Двигательная активность детей в день (в минутах)</b>	50-70 минут	50-70 минут	55-75 минут	65-85 минут	75-85 минут	80-95 минут