

ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
От «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий ГБДОУ № 36

\_\_\_\_\_ Е. А. Климова  
Приказ № 126 – р  
От «29» августа 2022 г.

С учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ № 36  
Красногвардейского района  
Санкт - Петербурга

**Режим двигательной активности детей  
2022-2023 учебный год  
Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детский сад № 36  
Красногвардейского района  
Санкт - Петербурга**

Санкт – Петербург  
2022

**Режим двигательной активности детей ГБДОУ № 36  
2022-2023уч.г.(режим пребывания12часов)**

<b>Формы работы</b>	<b>ГРВ 1,5 – 2 года</b>	<b>1 мл. гр 2 – 3 года</b>	<b>2 мл. гр 3 – 4 года</b>	<b>Средняя 4 – 5 лет</b>	<b>Старшая 5 – 6 лет</b>	<b>Подготов. гр. 6 – 7 лет</b>
<b>I – половина дня</b>						
Утренняя гимнастика - ежедневно	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Динамические паузы - ежедневно	Перерывы между занятиями, не менее 10 мин.					
Физкультминутка – в середине времени, отведённого на ОД	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3
Физкультурное занятие/досуг – 3 раза в неделю	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Музыкальное занятие/досуг – 2 раза в неделю	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10 – 15 мин.	10 – 15 мин.	10 – 15 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 – 40 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в дни проведения физ. занятий.	5 мин.	5 – 10 мин.	5 – 10 мин.	8 – 12 мин.	10 – 15 мин.	10 – 15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под наблюдением воспитателя.					
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении ГБДОУ						
<b>II – половина дня</b>						
Кишечная гимнастика после сна	-	-	1- 3 мин.	1- 3 мин.	1- 3 мин.	1- 3 мин.
Дорожка здоровья	-	-	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.
Бодрая гимнастика после сна	-	-	3 мин.	5 мин.	5 мин.	6 мин.
Музыкальный досуг (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	-	20 мин.	20 мин.	30 мин.	40 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10 – 15 мин.	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 – 40 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке в дни проведения физ. занятий	5 мин.	5 мин.	5 – 10 мин.	8 – 12 мин.	10 - 15 мин.	10 - 15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под наблюдением воспитателя.					
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении ГБДОУ						
<b>ИТОГО в неделю</b>	<b>145 - 195</b>	<b>145-195</b>	<b>195-245</b>	<b>275-330</b>	<b>360-415</b>	<b>405-460</b>
На самостоятельную деятельность детей 2 – 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) отводится не менее 3 – 4 часов в неделю; объём двигательной активности детей 5 – 7 лет в организованных формах деятельности – до 6 – 8 часов в неделю.						

