

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
Протокол № 1
От «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ № 36
Е. А. Климова
Приказ № 137 – р
От «30» августа 2023 г.

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

**Режим двигательной активности детей
2023-2024 учебный год
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт - Петербурга**

**Санкт – Петербург
2023**

**Режим двигательной активности детей ГБДОУ № 36
2023-2024уч.г.(режим пребывания12часов)**

Формы работы	ГРВ 1,5 – 2 года	1 мл. гр 2 – 3 года	2 мл. гр 3 – 4 года	Средняя 4 – 5 лет	Старшая 5 – 6 лет	Подготов. гр. 6 – 7 лет
I – половина дня						
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						
II – половина дня						
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.
Бодрящая 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						
ИТОГО в неделю	145 - 195	145-195	195-245	275-330	360-415	405-460
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.						

