

Согласовано:

Врач  Е.В. Максакова
«01» сентября 2023 г.



Утверждаю:

Заведующий ГБДОУ № 75  Е.А. Васильева
Приказ от «01» сентября 2022 г. № 220



**Режим двигательной активности воспитанников ГБДОУ детский сад № 75
(1-я площадка, ул. Яхтенная, д. 9, корп. 4)**

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|
| | | Ранний возраст | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовит. группа |
| физкультура | В помещении | 2 раза в неделю (10 мин) | 2 раза в неделю (15 мин) | 2 раза в неделю (20 мин) | 2 раза в неделю (25 мин) | 2 раза в неделю (30 мин) |
| | На улице | 1 раз в неделю (5-10 мин) | 1 раз в неделю (10-15 мин) | 1 раз в неделю (15-20 мин) | 1 раз в неделю (20-25 мин) | 1 раз в неделю (20-30 мин) |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно (10 минут) | Ежедневно (10 минут) | Ежедневно (10 минут) | Ежедневно (10 минут) | Ежедневно (10 минут) |
| | Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке (10-15 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (15-20 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (20-25 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (25-30 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (30-40 мин) |
| | Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (10-15 мин) | Ежедневно (10-15 мин) | Ежедневно (10-15 мин) | Ежедневно (10-15 мин) | Ежедневно (10-15 мин) |
| | Физкультминутки (в середине статического занятия) | Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости и от вида занятия | Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости и от вида занятия | Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости и от вида занятия | Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости и от вида занятия | Ежедневно не менее 2 минут или более, в зависимости и от вида занятия |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | - | 1 раз в месяц (20 мин) | 1 раз в месяц (20 мин) | 1 раз в месяц (20 мин) | 1 раз в месяц (20 мин) |
| | Физкультурный праздник | - | 2 раза в год (до 30 мин) | 2 раза в год (до 40 мин) | 2 раза в год (до 60 мин) | 2 раза в год (до 60 мин) |
| | День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивного инвентаря | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| | Самостоятельная физическая активность в помещении | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| | Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 75 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Васильева Елена Алексеевна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ**

21.09.23 17:31
(MSK)

Сертификат 559F9132F8F56766112677D8D3BEC4CE