



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 131
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

190005, Санкт-Петербург, ул.1-я Красноармейская, д.3-5-7-9, литер А
Тел.(факс) 316-76-87, 316-34-44, e-mail: dou131@adm-edu.spb.ru

ПРИНЯТ:

Решением Педагогического Совета
образовательного Учреждения
ГБДОУ детский сад №131
Адмиралтейского района СПб
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 131
Адмиралтейского района СПб
_____ Фаустова Е.А.
Приказ от 30.08.2024 № 35-р

РЕЖИМ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
на 2024-2025 учебный год

Виды двигательной активности в режиме дня	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
	1,5-3 года	3 – 4 года	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6 минут	Ежедневно 6 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 мин
Физкультурные занятия	2 р в неделю в помещении, 1 раз на улице 10 минут	2 р в неделю в помещении, 1 раз на улице 15 минут	2 р в неделю в помещении, 1 раз на улице 25 минут	2 р в неделю в помещении, 1 раз на улице 30 минут
Музыкальные занятия	2 р в неделю 10 минут	2 р в неделю 15 минут	2 р в неделю 25 минут	2 р в неделю 30 минут
Физкультминутки (в середине занятий)	Ежедневно 1-2 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 15 – 20 мин	1 раз в месяц 2 5 – 30 мин	1 раз в месяц 35 – 40 мин
Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 минуты	Ежедневно 3 минуты	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно 10+10	Ежедневно 10+10	Ежедневно 15+15	Ежедневно 15+15
Гимнастика после сна	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 6 минут	Ежедневно до 10 минут	Ежедневно до 10 минут
Физкультурный праздник	1 раз в год по 15 минут	2 раза в год до 30 минут	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
День здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Итого в день не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей			
<p>Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года.</p> <p>Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно- воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю.</p> <p>Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.</p>				