

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ
Решением Педагогического Совета
Протокол от 26.08.2021 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 125
Е.А. Лебедева
Приказ от 26.08.2021 г. № 35-ОД

Режим двигательной активности группах общеразвивающей направленности

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
1.2	Динамические паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.3	Физкультминутки на занятиях	Ежедневно 3 – 5 мин	Ежедневно 3 – 5 мин	Ежедневно 2 – 3 мин	Ежедневно 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 15 – 20 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 20 – 25 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер
1.5	Пешие целевые прогулки Экскурсии	1 раз в месяц 20-30 мин.	2 раза в месяц 30 – 40 мин.	2 раза в месяц 40 – 50 мин.	2 раза в месяц 60 – 90 мин.
1.6	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими воздушными процедурами	Ежедневно 3 – 5 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
2.	<i>Образовательная деятельность</i>				
2.1	Физкультурные занятия (в помещении)	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
2.2.	Физкультурные занятия (на улице)	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
3.	<i>Совместная с родителями (законными представителями) физкультурно-оздоровительная работа</i>				
3.1	Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
3.2	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
3.3	Спортивный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин.	1 раз в месяц 40 мин.

Режим двигательной активности в группах компенсирующей направленности

№	Виды двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<i>Физкультурно-оздоровительная работа</i>			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
1.2	Динамические паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.3	Физкультминутки на занятиях	Ежедневно 3 – 5 мин	Ежедневно 2 – 3 мин	Ежедневно 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 20 – 25 мин. утро 10 – 15 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер	Ежедневно 25 – 30 мин. утро 15 – 20 мин. вечер
1.5	Пешие целевые прогулки Экскурсии	2 раза в месяц 30 – 40 мин.	2 раза в месяц 40 – 50 мин.	2 раза в месяц 60 – 90 мин.
1.6	Оздоровительный бег	3 раза в неделю 5 – 7 мин.	3 раза в неделю 5 – 7 мин.	4 раза в неделю 7 – 10 мин.
1.7	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими воздушными процедурами	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 10 мин.
2.	<i>Образовательная деятельность</i>			
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
2.2	Спортивные развлечения	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
3.	<i>Совместная с родителями (законными представителями) физкультурно-оздоровительная работа</i>			
3.1	Дни здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.2	Физкультурно-оздоровительные праздники	1 раз в год 25 мин.	1 раз в год 30 мин.	1 раз в год 35 мин.
3.3	Спортивный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.