

СОГЛАСОВАНО

Врач  
ГБДОУ № 98  
Невского района Санкт-Петербурга  
Казанцева А.Ю.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ № 98  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказ № 38 ОРД от 30.08.2024 года



Т.М.Смирнова  
(подпись, печать, ФИО)

**Двигательный режим**

**в ГБДОУ детский сад № 98 на 2024-2025 учебный год**  
(Основная образовательная программа дошкольного образования)

№ п/п	Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин.)				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-6 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
3	Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин.
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 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.
5	Физкультминутки	Ежедневно 2-5 мин.	Ежедневно 2-5 мин.	Ежедневно 2-5 мин.	Ежедневно 2-5 мин.	Ежедневно 2-5 мин.
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	-	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.
7	Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) -сюжетные -игры-забавы -аттракционы	Ежедневно 10+10 мин.	Ежедневно 10+10 мин.	Ежедневно 10+10 мин.	Ежедневно 15+15 мин.	Ежедневно 15+15 мин.
8	Гимнастика после сна	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
9	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
10	Спортивный праздник	-	1 раз в год 20 мин	1 раз в год 20 мин	1 раз в год 30 мин	1 раз в год 35 мин
	Итого в день	Не менее 50% всего объема суточной двигательной активности				
		1 час	1 час	1 час	1 час 5 мин	1 час 10 мин
	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года</li> <li>• Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю</li> <li>• Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности</li> </ul>				