

СОГЛАСОВАНО

Врач
ГБДОУ № 98
Невского района Санкт-Петербурга
Овчинникова Е.В.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ № 98
Невского района Санкт-Петербурга
Т.М.Смирнова
(подпись, печать, ФИО)

**Двигательный режим****в ГБДОУ детский сад № 98 на 2025-2026 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	Подготовитель- ная 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				
		- Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года - Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю - Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности				