

СОГЛАСОВАНО:

Врач:



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детского сада №15

Невского района Санкт-Петербурга

А.Ф.Бойцова

Режим двигательной активности детей на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Вид деятельности по физической активности	Особенности проведения	Ранний возраст (мин.)	Младший возраст (мин.)	Средний возраст (мин.)	Старший возраст (мин.)	Подготовительная к школе группа (мин.)
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10	10	10	10	10
2	Двигательная разминка	Ежедневно	10	10	10	10	10
3	Физминутка	Ежедневно во время ОД	2	2	2	3	3
4	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в течении дня	2	2	3	4	4
5	Подвижные игры	Ежедневно во время прогулки	8	10	10	15	20
6	Физические упражнения	Ежедневно во время прогулки	8	10	10	15	20
7	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	Ежедневно во время прогулки с учетом желания детей	До 10	До 15	До 20	До 25	До 30
8	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно после сна	3	3	4	5	5
9	ОД ОО «Физическое развитие»	3 раза в неделю	10	15	20	25	30
10	ОД ОО «Музыка»	2 раза в неделю	10	15	20	25	30
11	Музыкальные досуги	1 раз в неделю	10	15	20	25	30
12	Самостоятельная деятельность детей в группе	Ежедневно на прогулке и в группе	6	6-8	8	8-10	10-15
13	Спортивные праздники	В течении года, в зависимости от возраста	-	-	-	3 раза в год	3 раза в год
14	Спортивные досуги	1 раз в месяц	10	15	20	25	30
15	Спортивные развлечения	В течении года	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	5 раз в год	5 раз в год
16	День здоровья	1 раз в год (7 апреля)	10	15	20	25	30
Итого в течении дня			75-79	79-83	92-98	115-122	132-147