

СОГЛАСОВАНО:

Врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №62

Невского района Санкт-Петербурга

 Дрофа Н.И.

29.08.2022



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детский сад №1111

Невского района Санкт-Петербурга

 Дударева Н.И.

Приказ от 29.08.2022 №200

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 1111 Невского района Санкт-Петербурга

2022/2023 учебный год

Формы работы	Возрастные группы. Особенности организации, продолжительность				
	Раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.1 Утренняя гимнастика	4-5 ежедневно	4-5 ежедневно	6-8 ежедневно	8-10 ежедневно	10-12 ежедневно
	1.2 Двигательная разминка между непрерывной образовательной деятельностью	10-15 ежедневно	10-15 ежедневно	10-15 ежедневно	10-15 ежедневно

1.3	Физкультминутка	-	-	-	1-3 в середине непрерывной образовательной деятельности статического характера	1-3 в середине непрерывной образовательной деятельности статического характера
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	10-15 2 р. в день и 5-10 в дни проведения занятий физической культуры	15-20 2 р. в день и 5-10 в дни проведения занятий физической культуры	20-25 2 р. в день и 8-12 в дни проведения занятий физической культуры	25-30 2 р. в день и 10-15 в дни проведения занятий физической культуры	30-40 2 р. в день и 10-15 в дни проведения занятий физической культуры
1.5	Дифференцированные игры и упражнения на прогулке	6-8	8-12	8-12	10-15	10-15
		Ежедневно во время дневной прогулки				
		6-8	6-10	8-10	10-12	12-15
		Ежедневно во время вечерней прогулки				
1.6	Тренажерный путь	Ежедневно после дневного сна				
1.7	Гимнастика после дневного сна	5	6	8	10	12
<b>2. Непрерывная образовательная деятельность в режиме дня</b>						
2.1	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю по подгруппам. В конце года в составе всей группы 10 мин.	15	20	25	30
			3 раза в неделю (1 раз на прогулке)	3 раза в неделю (1 раз на прогулке)	3 раза в неделю (1 раз на прогулке)	3 раза в неделю (1 раз на прогулке)

### 3. Самостоятельная двигательная активность

3.1	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>				
4.1	День здоровья	Последняя пятница каждого месяца		
4.2	Физкультурно-спортивные праздники	-	2 раза в год 60 мин.	2-3 раза в год 1 час 30 мин.
4.3	Физкультурный досуг	-	20-30 мин. 1-2 раза в месяц	30-40 мин. 1-2 раза в месяц
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>				
5.1	Домашние задания	Назначается врачом		
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и участие в физкультурных досугах, праздниках, днях здоровья, посещение открытых мероприятий		
<p><b>6. Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю.</b></p>				

#### ОСНОВАНИЕ:

1. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
2. ФЭ РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».