

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
протокол от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 76
Центрального района СПб

СОГЛАСОВАНО
Врач _____

_____ Н.П. Шкурина
Приказ от 30.08.2023 г. № 20

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 2-7 ЛЕТ

Занятия	Виды двигательной активности и количество	Длительность двигательной активности (в мин.) с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья			
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6(7) лет
Занятия	Физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в помещении и 1- на улице (если позволяют условия*)	10	15	20	25
	Двигательная активность на музыкальном занятии 2 раза в неделю	5	7	10	12
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя зарядка **(по желанию детей) Ежедневно	10	10	10	10
	Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке Ежедневно, на каждой прогулке	по 10-15	по 15-20	по 20-25	по 25-30
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна Ежедневно	5-10	15-20	15-20	15-20
	Физкультминутки * (в середине статического занятия) ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-2	3-5	3-5	3-5
Активный отдых	Физкультурный досуг 1 раз в месяц	10	20	20	30-45
	Физкультурный праздник 2 раза в год	—	—	до 45 минут	до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Примечание: *П.2.10.3/СП 2.4.3648-20

** СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Таблица 6.7 (Суммарный объем двигательной активности, не менее 1,0 ч/день)