

ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 76
Центрального района СПб
протокол от 28.08.2024 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Врач _____

УТВЕРЖДЕН
Заведующим ГБДОУ детский сад № 76
Центрального района СПб

_____ Н.П. Шкурина
Приказ от 30.08.2024 г. № 18

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ 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 лет	6-7 лет
Занятия	Физкультурные занятия 3 раза в неделю: 2 - в помещении и 1- на улице (если позволяют условия*)	10	15	20	25	30
	Двигательная активность на музыкальном занятии 2 раза в неделю	5	7	10	12	15
	Утренняя зарядка **(по желанию детей) Ежедневно	10	10	10	10	10
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Подвижные игры на прогулке ежедневно	по 5-8	по 10-15	по 10-15	по 15-20	по 15-20
	спортивные упражнения на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе***	-	8	8	8	8
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна ежедневно	5-10	15-20	15-20	15-20	15-20
	Физкультминутки * (в середине статического занятия) ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3
	Физкультурный досуг 1 раз в месяц	10	20	20	30	30-45
Активный отдых	Физкультурный праздник 2 раза в год	—	—	до 45 минут	до 60 минут	до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельная физическая активность в помещении	1ч15	1ч15	1ч15	1ч 30	1ч 30
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
	Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. ***					

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)
*** п. 22/ФОП ДО

