

«ПРИНЯТ»
 Педагогическим советом
 ГБДОУ детского сада №1
 Невского района СПб
 Протокол №1 от 31.08.2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
 Заведующий ГБДОУ детским садом №1
 Невского района СПб
 Коданева О.Г.
 Приказ №195 от 31.08.2022 г.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ В ГБДОУ №1

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Дозированный бег		3-4 минуты	5-6 минут	7-8 минут
Упражнения после дневного сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-8 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 р. в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-10 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30-40 минут
Спортивные праздники	2-4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			

Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
№	Формы организации		Особенности организации	
1.	Утренняя гимнастика		Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут	
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями		Ежедневно в течение 7- 8 минут	
3.	Динамические паузы во время НОД		Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий	
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке		Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.	
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке		Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин	
6.	Прогулки- походы в лес или парк		1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений	
7.	Оздоровительный бег		2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.	
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами		Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.	
9.	НОД по физической культуре		3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут	
10.	Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей	
11.	Физкультурно- спортивные праздники		2-3 раза в год (последняя неделя квартала) на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин.	
12.	Неделя здоровья		1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп	
13.	Физкультурный досуг		2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения	

14.	Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
15.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
16.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
17.	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий