

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 55 Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 64-О
от «30» августа 2023 г.
Заведующего ГБДОУ № 55
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ С.Н. Матвиенко

**РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ
ГБДОУ № 55 Приморского района Санкт-Петербурга**

| Формы двигательной активности | Ранний возраст | Младший возраст | Средний возраст | Старший возраст | Подготовительный возраст | Особенности организации |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|--|
| Физкультурные занятия | | | | | | |
| По физической культуре | 8-10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 2 раза в неделю |
| Занятия в бассейне | - | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 25-30 | 1 раз в неделю |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | - | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 30-40 | Ежедневно во время прогулки (утром и вечером) |
| Физкультминутки (в середине статического занятия) | 2 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия | 3-5 | 3-5 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1-й младшей группы |
| Активный отдых | | | | | | |
| Физкультурный досуг | 10-15 | 20-25 | 20-25 | 30-40 | 40-45 | 1 раз в месяц во 2-й половине дня |
| Физкультурный праздник | - | - | До 45 | До 60 | До 60 | 2 раза в год |
| День здоровья | 1 раз в квартал | | | | | |

| Самостоятельная двигательная деятельность | | |
|--|--|---|
| Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 55 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Матвиенко Светлана Николаевна, Заведующий

14.09.23 12:02 (MSK)

Сертификат 4B94EED45AD913BC76B57704B73AB1B6