

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №57 Московского района Санкт – Петербурга

Принято:

Решением Педагогического совета  
Образовательного учреждения  
ГБДОУ д/с №57  
Протокол № 1  
от 28. 08.2023 г.

Утверждено:

Заведующий ГБДОУ д/с№57  
\_\_\_\_\_ Парфенова Н.А.  
Приказ № 91  
от 28.08.2023 г.

**Режим двигательной активности детей**

Формы организации		Группа, время		
		Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
ООД	Организованная образовательная деятельность	Не более 12 ООД в неделю продолжитель - ностью не более 20 минут	Не более 15 ООД в неделю продолжитель - ностью не более 25 минут	Не более 16 ООД в неделю продолжитель - ностью не более 30 минут
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	На улице	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 – 20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 – 25 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 – 30 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1 раз	1-3 в зависимости от вида и содержания ООД	1-3 в зависимости от вида и содержания ООД
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 40 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные спортивные и подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно