

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 20  
Василеостровского района**

**СОГЛАСОВАНО:**

Врач ДПО №24

Карпинская Т.В. \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО:**

заведующий ГБДОУ детского сада №20

Василеостровского района

\_\_\_\_\_ Сладкова Л.Ю.

Приказ № 36 - Од от 31.08.2022

**Режим двигательной активности воспитанников ГБДОУ №20 на 2022-2023 учебный год**

Форма двигательной активности	Продолжительность в минутах					Особенности организации
	I младшая группа	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготов. гр.	
<b>Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительной направленности</b>						
Занятия по физическому развитию	10	15	20	25	30	3 раза в неделю
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>						
Утренняя гимнастика	5	10	10	10	10	Ежедневно в группах, музыкально-физкультурном зале
Двигательная разминка во время перерыва между различными видами деятельности	2	2	3-5	5-7	5-7	Ежедневно, в группе раннего возраста и младшей группе проводится общая разминка утром и вечером
Физкультминутка	2	2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности
Подвижные игры на прогулке и индивидуальная работа по развитию основных движений	5-7	7-10	10-15	15-20	20-25	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
игры малой подвижности	5-7	7-10	10-12	12-15	15-20	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
Музыкальные занятия (часть занятия)	5	5	5	5	5	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
Упражнения после дневного сна	3-5	3-5	8-10	10-12	10-12	Ежедневно
Физкультурно-спортивные праздники	-	-	20	25	30	2 раза в год
Спортивные досуги	10	15	20	25	30	1 раз в месяц, в физкультурном зале
<b>Итого</b>	<b>53</b>	<b>76</b>	<b>120</b>	<b>147</b>	<b>175</b>	

