Государственное дошкольное образовательное учреждение детский сад №11 компенсирующего вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30. 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНА
Врач — педиатр
_____ Н.И. Литвинова

МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ
ГДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 47/1-О/23 от 30.08.2023 г.
Заведующий _____Е.В.Федоренкова

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Санкт – Петербург
2023

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам		
		Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	**Физкультурно –оздоровительная работа**			
1.1	Утренняя гимнстика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 20 мин. Вечером 20 мин.	Утром 25 мин. Вечером 25 мин.	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.
1.4	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.5	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.
1.6	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–7 мин.	Ежедневно 7–10 мин.	Ежедневно 7–10 мин.
1.7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно Утром до 25 мин. Вечером до 15 мин.	Ежедневно Утром до 25 мин. Вечером до 20-25 мин.	Ежедневно Утром до 25 мин. Вечером до 20-25 мин.
1.8	Самостоятельная двигательная активность в группе	Ежедневно до 25 мин.	Ежедневно до 25 мин.	Ежедневно до 30 мин.
2.	**Образовательная деятельность**			
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 20 мин. 1 раз в неделю по 20 мин на прогулке	2 раза в неделю по 25мин. 1 раз в неделю по 25 мин на прогулке	2 раза в неделю по 30 мин. 1 раз в неделю по 30 мин на прогулке
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 20 мин.	2 раза в неделю в зале по 25 мин.	2 раза в неделю в зале по 30 мин.
3.	**Физкультурно–массовая работа**			
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 40 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 средняя группа

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	Примечания
1.	**Физкультурно –оздоровительная работа**		
1.1	Утренняя гимнстика	Ежедневно 10 мин.	Кол-во ОРУ: 5-6 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	1-3 мин. 5-10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей По мере необходимости в игровой форме
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 20 мин. Вечером 20 мин.	2-3 игры разной подвижности
1.4	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья
1.5	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей
1.6	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5–7 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей
1.7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно Утром до 25 мин. Вечером до 15 мин.	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
1.8	Самостоятельная двигательная активность в группе	Ежедневно до 25 мин.	
2.	**Образовательная деятельность**		
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 20 мин. 1 раз в неделю по 20 мин на прогулке	
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 20 мин.	
3.	**Физкультурно–массовая работа**		
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 40 мин.	
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	
	День здоровья	1 раз в квартал	

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 старшая группа

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	Примечания
1.	**Физкультурно – оздоровительная работа**		
1.1	Утренняя гимнстика	Ежедневно 10 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	1-3 мин. 5-10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей По мере необходимости в игровой форме
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 25 мин. Вечером 25 мин.	2-3 игры разной подвижности
1.4	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья
1.5	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей
1.6	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 7–10 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей
1.7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно Утром до 25 мин. Вечером до 20-25 мин.	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
1.8	Самостоятельная двигательная активность в группе	Ежедневно до 25 мин.	
2.	**Образовательная деятельность**		
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 25 мин. 1 раз в неделю по 25 мин на прогулке	
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 25 мин.	
3.	**Физкультурно – массовая работа**		
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 60 мин	
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 мин	
	День здоровья	1 раз в квартал	

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад № 11 компенсирующего вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 11 подготовительная к школе группа

№ п/п	Виды двигательной активности детей	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	Примечания
1.	**Физкультурно – оздоровительная работа**		
1.1	Утренняя гимнстика	Ежедневно 10 мин.	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели Формы проведения занятий: традиционная, игровая, сюжетно-игровая
1.2	Физкультминутки Динамические паузы	1-3 мин. 5-10 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений и подбирается с учетом индивидуальных особенностей детей По мере необходимости в игровой форме
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.	2-3 игры разной подвижности
1.4	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	По результатам физкультурных занятий; по группам здоровья
1.5	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно утром и вечером по 10 мин.	По группам здоровья; с учетом индивидуальных особенностей детей
1.6	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 7–10 мин.	Проводится после дневного сна (постепенный подъем) с учетом индивидуальных особенностей детей
1.7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно Утром до 25 мин. Вечером до 20-25 мин.	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе и на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.
1.8	Самостоятельная двигательная активность в группе	Ежедневно до 30 мин.	
2.	**Образовательная деятельность**		
2.1	Физкультура	2 раза в неделю по 30 мин. 1 раз в неделю по 30 мин на прогулке	
2.2	Музыка	2 раза в неделю в зале по 30 мин.	
3.	**Физкультурно – массовая работа**		
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 60 мин	
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 40 мин	
	День здоровья	1 раз в квартал	