



РЕЖИМ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
подготовительной (общеобразовательной) группы
 государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25
 комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»
 на 2016-2017 учебный год

Виды двигательной активности	Время
Утренняя гимнастика Физкультминутки Динамические переменки	Ежедневно 10 – 12 мин Ежедневно 1 – 3 мин Ежедневно 10 – 12 мин между занятиями
Подвижные игры и физкультурные игры на прогулке	Ежедневно Утро: 25 – 30 мин Вечер: 10 -15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утро – 15 – 20 мин Вечер: 10 –15 мин
Оздоровительный бег	5-7мин
Бодрящая гимнастика	Ежедневно 10 – 12 мин
Физкультурные занятия	2 раза в зале 1 раз на улице по погоде 30 мин
Физкультурный досуг	45 мин 1 раз в месяц
Спортивный праздник	4 раза в год 1ч 30 мин
Дни здоровья	1 раз в месяц
Каникулы	2 раза в год
ЛФК	2 раза в неделю 30 мин
Спартакиады вне детского сада	По плану района 60 мин
Спортивные секции	1 раз в неделю 30 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной особенности детей

(В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-от 15.05.2013 п. 12)