

СОГЛАСОВАНО:

Врач  В.И. Баскаева

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом по государственному бюджетному  
дошкольному образовательному учреждению  
детский сад №25 комбинированного вида  
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»  
Заведующий  В.И. Бабушкина  
№ 204 от 31 августа 2016 г.



### Режим двигательной активности детей

государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 25  
комбинированного вида Курортного района Санкт-Петербурга «Умка» на 2016-2017 учебный год

№	Виды двигательной активности	Ясли	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедн 5 – 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедн 10 – 12 мин	Ежедн 10 – 12 мин	Ежедн 10 – 12 мин
2.	Физкультминутки	Ежедневно 5 мин	Ежедн 5 – 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедн 1 – 3 мин	Ежедн 1 – 3 мин	Ежедн 1 – 3 мин
3.	Динамические переменки	Ежедневно 5 мин	Ежедн 5 – 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедн 10 – 12 мин между занятиями	Ежедн 10 – 12 мин между занятиями	Ежедн 10 – 12 мин между занятиями
4.	Подвижные игры и физкультурные игры на прогулке	Ежедн 10 – 15 мин Вечер: 10 мин	Ежедн 10 – 15 мин Вечер: 10 мин	Ежедн 10 – 15 мин Вечер: 10 мин	Ежедн 15 – 20 мин Вечер: 10 мин	Ежедневно Утро: 20 – 25 мин Вечер: 10 мин	Ежедневно Утро: 25 – 30 мин Вечер: 10 -15 мин
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Вечер: 10 мин	Ежедневно Вечер: 10 мин	Ежедневно Утро – 15 мин Вечер: 10 – 15 мин	Ежедневно Утро – 15 мин Вечер: 10 мин	Ежедневно Утро – 15 – 20 мин Вечер: 10 – 15 мин	Ежедневно Утро – 15 – 20 мин Вечер: 10 – 15 мин
6.	Оздоровительный бег	_____	_____	_____	3-5 мин	5-7 мин	5-7 мин
7.	Бодрящая гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедн 5 – 6 мин	Ежедн 5 – 6 мин	Ежедн 6 – 8 мин	Ежедн 10 – 12 мин	Ежедн 10 – 12 мин
II	Физкультурные занятия	2 раза в зале 10 мин	2 раза в зале 1 раз на улице по погоде 10 – 15 мин	2 раза в зале 1 раз на улице по погоде 15 мин	2 раза в зале 1 раз на улице по погоде 20 мин	2 раза в зале 1 раз на улице по погоде 25 мин	2 раза в зале 1 раз на улице по погоде 30 мин
III	Физкультурный досуг	_____	_____	30 мин 1 раз в месяц	30 мин 1 раз в месяц	45 мин 1 раз в месяц	45 мин 1 раз в месяц
1	Спортивный праздник	_____	_____	4 раза в год 60 мин	4 раза в год 60 мин	4 раза в год 1ч 30 мин	4 раза в год 1ч 30 мин
2	Дни здоровья	_____	_____	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Каникулы	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	ЛФК	_____	_____	_____	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	Спартакиады вне детского сада	_____	_____	_____	_____	_____	По плану района 60 мин
	Спортивные секции	_____	_____	_____	_____	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
IV	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной особенности детей					

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