

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 55 Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 55/24-О

от «30» августа 2024 г.

Заведующего ГБДОУ № 55

Приморского района Санкт-Петербурга

_____ С.Н. Матвиенко

**РЕЖИМ ЕЖЕДНЕВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ
ГБДОУ № 55 Приморского района Санкт-Петербурга**

Формы двигательной активности	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст	Особенности организации
Физкультурные занятия						
По физической культуре	8-10	15	20	25	30	2 раза в неделю
Занятия в бассейне	-	15-20	20-25	25-30	25-30	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	-	15-20	20-25	25-30	30-40	Ежедневно во время прогулки (утром и вечером)
Физкультминутки (в середине статического занятия)	2	3-5	3-5	3-5	3-5	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
Бодрая гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия	3-5	3-5	8-10	10-12	10-12	Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1-й младшей группы
Активный отдых						
Физкультурный досуг	10-15	20-25	20-25	30-40	40-45	1 раз в месяц во 2-й половине дня
Физкультурный праздник	-	-	До 45	До 60	До 60	2 раза в год
День здоровья	1 раз в квартал					

Самостоятельная двигательная деятельность		
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
Самостоятельные подвижные и спортивные игры		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 55 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Матвиенко Светлана Николаевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

18.10.24 14:46 (MSK)

Сертификат 71A88477DFA33D5F51FEF3EBB004026D