

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада №124
Комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 4 сентября 2014 года

УТВЕРЖДЕН
Заведующим ГБДОУ
детского сада №124
Комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Л.Г. Яковлевой
Приказ № 68/1 от 01.09.2014 г.

Режим двигательной активности детей

	Возрастная группа	2-3 года			3-4 года			4-5 лет			5-6 лет			6-7 лет		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
		1 – количество в неделю			2 – длительность проведения, мин			3 – длительность в неделю, мин								
Первая половина дня	Утренняя гимнастика	5	5	25	5	6	30	5	8	40	5	10	50	5	12	60
	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-	-	-	5	10	50	5	10	50	5	10	50	5	10	90
	Непосредственно образовательная деятельность (Физическая культура)	3	10	30	3	15	45	3	20	60	3	25	75	3	30	90
	Динамические паузы, физкультминутки	-	-	-	5	2	10	5	3	15	5	5	25	5	5	25
	Непосредственно образовательная деятельность (Музыка)	2	10	20	2	15	30	2	20	40	2	25	50	2	30	60
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5	15	75	5	20	100	5	20	100	5	25	125	5	30	150
	Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	5	30	150	5	35	175	5	30	150	5	30	150	5	30	150
	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателей.														
Вторая половина дня	Бодрящая гимнастика в сочетании с воздушными ваннами	5	5	25	5	5	25	5	5	25	5	10	50	5	10	50
	Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	5	35	175	5	30	150	5	30	150	5	35	175	5	35	175
	Музыкальный досуг	-	-	-	1	15	15	1	20	20	1	25	25	1	30	30

Спортивный досуг	-			1 раз в месяц 15 минут			1 раз в месяц 20 минут			1 раз в месяц 25 минут			1 раз в месяц 30 минут		
	Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателей.													
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5	15	75	5	15	75	5	20	100	5	20	100	5	20	100
Каникулы	27.10.14 -05.11.14			29.12.14 - 12.01.15			23.03.15 - 01.04.15								
Итого:	125/575			168/705			186/750			230/875			242/950		

Заведующий



Л.Г. Яковлева