



**Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 72 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому и художественно-эстетическому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО:**

**Педагогическим советом ГБДОУ детский сад № 72 Кировского района Санкт-Петербурга**

Протокол педагогического совета

№ 1 от 14.08.2024г.

номер, дата

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Руководитель: ГБДОУ детский сад № 72 Кировского района Санкт-Петербурга**

Т.Ф. Федорова

ПРИКАЗ № 14/1-п от 19.08.2024

С учетом мнения Совета родителей (законных представителей)

Протокол № 3 от 19.08.2024 г.

М.П.

## **Режим двигательной активности на 2024-2025 учебный год**

## Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий                                                                      | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |                                                          |                                                          |                                                          |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                   | 3–4 года                                                                   | 4–5 лет                                                  | 5–6 лет                                                  | 6–7 лет                                                  |
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении                                                                    | 2 раза в неделю 15 минут                                                   | 2 раза в неделю 20 минут                                 | 2 раза в неделю 25 минут                                 | 2 раза в неделю 30 минут                                 |
|                                                  | б) на улице                                                                       | 1 раз в неделю 15 минут                                                    | 1 раз в неделю 20 минут                                  | 1 раз в неделю 25 минут                                  | 1 раз в неделю 30 минут                                  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика                                                            | Ежедневно 10                                                               | Ежедневно 10                                             | Ежедневно 10                                             | Ежедневно 10                                             |
|                                                  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20                                   | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30                 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40                 |
|                                                  | в) физкультминутки (в середине статического занятия)                              | 2-4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                   | 4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 4–6 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 6–8 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                                            | 1 раз в месяц 20-25                                                        | 1 раз в месяц 20-25                                      | 1 раз в месяц 30-45                                      | 1 раз в месяц 40-45                                      |
|                                                  | б) физкультурный праздник                                                         |                                                                            | 2 раза в год до 90 (зрители)                             | 2 раза в год до 90 (зрители)                             | 2 раза в год до 90 (зрители)                             |
|                                                  | в) день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                                            | 1 раз в квартал                                          | 1 раз в квартал                                          | 1 раз в квартал                                          |
|                                                  | г) туристическая прогулка, экскурсия                                              |                                                                            |                                                          | 1 раз в месяц 90-120                                     | 1 раз в месяц 120-150                                    |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                                  | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                |
|                                                  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                                  | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                |

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физкультурой должны проводиться в зале.