



СОГЛАСОВАНО:

Врач: Ершова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад №78
Невского района Санкт-Петербурга
Иванова Е.А.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ГБДОУ №78 на 2017-2018 уч.год.
(Основная общеобразовательная программа ГБДОУ №78 Невского района Санкт-Петербурга)

№ п/п	Виды и формы двигательной деятельности	Возрастные группы/временные отрезки (мин)				
		Ранний возраст	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовит.
		2-3 года	3-4 года	4 - 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет
Организованные формы двигательной деятельности и длительность (в минутах)						
1.	Физическая культура (3 раза в неделю)	10	15	20	25	30
2.	Музыка (2 раза в неделю)	10	15	20	25	30
Совместные формы двигательной деятельности						
3.	Утренняя гимнастика (ежедневно)	3-5	5-6	6-8	8-10	10-12
4.	Динамические попевки (ежедневно)	Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности (НОД) - не менее 10 минут				
5.	Физкультминутка (в середине времени, отведённого на НОД)	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
6.	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке (ежедневно)	5-10	10-15	15-20	25-30	25-30
7.	Индивидуальная работа по развитию движений (ежедневно)	3-5	5-6	6-8	8-10	10-12
8.	Бодрая гимнастика (ежедневно, после сна)	3-5	5-6	6-8	8-10	10-12
9.	Музыкальный досуг (1 раз в неделю)	10	15	20	25	30
10.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	до 20 мин.	до 25 мин.	до 30 мин.	до 40 мин.
11.	Физкультурноспортивный праздник (2раза в год)	-	-	до 60 мин.	до 60 мин.	до 60 мин.
12.	Лни здоровья (1 раз в квартал)	Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все формы двигательной деятельности в помещении и на улице (утренняя гимнастика, физкультурный досуг (праздник), физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения и др.)				
13.	Неделя здоровья (1 раз в год)					
Самостоятельная двигательная деятельность детей (ежедневно)		Под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.				
ИТОГО в неделю:		135-195	205-250	280-340	375-435	430-490
<p>на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) отводится не менее 3-4 часов в день; объем двигательной активности детей 5 - 7 лет в организованных формах деятельности - 6-8 часов в неделю.</p>						