

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБДОУ детского сада №106  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 31.08.2023 г. № 57



Заведующий ГБДОУ детского сада №106  
Невского района Санкт-Петербурга  
Л.Г. Макеева

## **РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

**реализации образовательной программы дошкольного образования  
на 2023-2024 учебный год  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №106 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

(ГБДОУ детский сад №106 Невского района Санкт-Петербурга)

Санкт-Петербург

2023г.

Формы работы	Виды занятий		Количество и длительность занятий в минутах в зависимости от возраста детей				
			2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	В спортзале	2 раза в неделю (10)	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю (20)	2 раза в неделю (25)	2 раза в неделю (30)
		В бассейне	-	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
	На улице (при температурном режиме соответствующем норме)		1 раз в неделю (10)	1 раз в неделю (15)	1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика		Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке		Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 10–15	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 15–20	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 20–25	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 25–30	Ежедневно 2 раза (утро, вечер) 30–40
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна		Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)		-	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг		-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	Физкультурный праздник		-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	День здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно