

**ГБДОУ детский сад № 33 Пушкинского района Санкт-Петербурга**  
**Режим двигательной активности детей на 2018- 2019 учебный год**

Виды занятий и форма двигательной активности		ГКП (от 1,6 до 3 лет)					Подготовительный к школе возраст (от 6 до 7 лет)	Особенности организации
		Младший Возраст (от 3 до 4 лет)	Средний Возраст (от 4 до 5 лет)	Старший Возраст (от 5 до 6 лет)				
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>								
<b>1.1</b>	Утренняя гимнастика	5-6 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	Ежедневно в зале, группе, на воздухе	
<b>1.2</b>	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно	
<b>1.3</b>	Физкульт. минутка	1,5-2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия	
<b>1.4</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10 мин	10-15 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин	Ежедневно во время прогулок	
<b>1.5</b>	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8 мин	5-8 мин	12-15 мин	12-15 мин	12-15 мин	Ежедневно во время вечерних прогулок	
<b>1.6</b>	Гимнастика активного пробуждения после дневного сна в сочетании с ходьбой по массажным дорожкам	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5- 10 мин	10-12 мин	Ежедневно	
<b>1.7</b>	Оздоровительный бег	---	3-7 мин	3-7 мин	3-7 мин	8- 10 мин	2 раза в неделю подгруппами (5-6 чел.) в утр. прогулку	
<b>2. Учебные занятия</b>								
<b>2.1</b>	По физической культуре	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-6 лет (до 15 <sup>0</sup> С) В непогоду - в зале	

### **3. Самостоятельные занятия**

<b>3.1</b>	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
------------	---	--	---

### **4. Спортивно-оздоровительная деятельность**

<b>4.1</b>	Неделя здоровья (каникулы)	В режимных моментах в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13					2 раза в год
<b>4.2</b>	Физкультурный досуг	-	20 мин	20 мин	30-45 мин	35- 45 мин	1 раз в месяц
<b>4.3</b>	Физкультурный спортивный праздник	-	-	30-45 мин	45- 60 мин	45- 60 мин	2 раза в год в зале или на воздухе

### **5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи**

<b>6.1</b>	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	В режимных моментах в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья
------------	---	---	--	--	--	--	---