

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №24»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №159
Адмиралтейского района СПб
И.А. Тарасенко
Приказ № 61 от 29.08.2025

**Сводная таблица режима двигательной активности воспитанников ГБДОУ №159
по физкультурно-оздоровительной работе в течении дня.**

| Вид занятий и форма двигательной активности | Продолжительность, мин. | | | | Особенности организации |
|---|--|----------------|----------------|-------------------------|---|
| | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | |
| | 1. Учебные занятия | | | | |
| Физическая культура | 15 | 20 | 25 | 30 | 3 раза в неделю. В тёплое время года занятия проводятся на улице. |
| | 2. Физкультурно- оздоровительные занятия | | | | |
| Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | Ежедневно в группах. В теплое время года на улице. |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 1,5- 2 | 3-5 | 5-7 | 5-7 | Ежедневно. В младшей группе проводится общая разминка утром и вечером. |
| Физкульт-минутка | 1,5-2 | 3 | 3 | 3 | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулках | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем |
| Подвижные игры и физические упражнения в группе | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре |
| Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 | Ежедневно, во время прогулки |
| Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия | 3-5 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | Дыхательная гимнастика- со средней группы, массаж и самомассаж |
| Оздоровительный бег | - | - | 3-7 | 8-10 | 1 раз в неделю, группами по 5-7 человек. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий) |
| | 3. Активный отдых | | | | |
| Целевые прогулки | 10-15 | 15-20 | 25-30 | 25-30 | Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы- 1 раз в неделю. |
| Физкультурно-спортивные праздники | - | 20-30 | 30-40 | 30-40 | 2 раза в год на открытом воздухе или в зале |
| Дни здоровья | - | - | - | - | Дни здоровья- 1 раз в квартал. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | - | - | - | - | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья |