Приложение 2
к Образовательной программе
дошкольного образования
ГБДОУ детского сада №47
Приморского района Санкт-Петербурга

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,5 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Занятие по физическому развитию	в группе	2 раза в неделю 10 мин	-	-	-	-
	в зале	-	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на улице	1 раз в неделю 10 мин	-	-	-	-
	в бассейне (по подгруппам)	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Занятия по художественно-эстетическому развитию (музыка)	в зале	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно				
		10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно по подгруппам (утром и вечером)				
		1-2 игры 15 – 20 минут	2-3 игры 20 – 25 минут	2-3 игры 20 – 25 минут	2-3 игры 25 – 30 минут	2-3 игры 25 – 30 минут
	динамические паузы во время занятий	Ежедневно, кроме физкультурных и музыкальных занятий				
		2 мин	3 мин	3 мин	4 мин	4 мин
	гимнастика после сна	Ежедневно				
		5-6 мин	5-8 мин	7-8 мин	7-10 мин	
	индивид. работа по развитию движений	Ежедневно				
		до 3 мин на 1 ребенка	до 5 мин на 1 ребенка	до 6 мин на 1 ребенка	до 7 мин на 1 ребенка	до 8 мин на 1 ребенка
Активный отдых	физкультурный досуг	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	музыкальный досуг	1 раз в месяц 15 – 20 минут				
	физкультурный праздник	-	_	2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 35 мин	2 раза в год до 40 мин
	День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	музыкальный праздник	2 раза в год до 20 мин	2 раза в год до 25 мин	2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 35 мин	2 раза в год до 40 мин
Самостоятельная двигательная деятельность: - самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования; - самостоятельные подвижные и спортивные игры		-	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей			