

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника №44»

 Г.Н.Васютина

31.08.2016 год



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №34

Центрального района Санкт - Петербурга

 О.М.Тимофеева

Приказ № 99 от 31.08.2016



## Режим двигательной активности обучающихся государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 34 Центрального района Санкт – Петербурга

*Составлен с расчетом на 12- часовое пребывание ребенка в детском саду.  
Скорректирован с учетом климатических особенностей города Санкт-Петербурга, с  
учетом отсутствия музыкально-спортивного зала и особенностей прогулочных  
площадок*

Вид двигательной активности	Длительность (мин)	Примечание
<b>1 – я половина</b>		
Утренняя гимнастика	5-6	В теплый период на улице
Физкультминутки, динамические паузы	2-3	Ежедневно во время организованной деятельности (не реже 1 раза в 15 минут). Допустима замена подвижной игрой.
Непрерывная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие»)	8-10	2 раза в игровой комнате (в теплый период на улице)
Организованная образовательная деятельность (ОО «Художественно-эстетическое развитие»: музыка)	8-10	2 раза в игровой комнате (музыкально-ритмические движения, музыкальные подвижные игры, хороводные игры)
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	5	В утренний прием, перед непрерывной образовательной деятельностью, как

		организуемый момент (пальчиковые, хороводные игры, игры малой подвижности)
<b>Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</b>	3	Ежедневно в режимных моментах
<b>Подвижные игры на прогулке</b>	5-10	Организуется согласно плану проведения прогулки
<b>Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке</b>	По 2 на одного ребенка	Ежедневно
<b>Самостоятельная двигательная активность на прогулке</b>	40	
<b>2 – я половина дня</b>		
<b>Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами</b>	6	Воздушный ванны, сухое обтирание, дыхательная гимнастика
<b>Хождение по «Дорожке здоровья»</b>	2	Ребристая доска, массажные коврики
<b>Самостоятельная двигательная активность в помещении</b>	15-20	Длительность зависит от наличия физкультурного занятия или досуга
<b>Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении</b>	10	Игры экспериментирования (с песком, с водой), хороводные игры, игры средней и малой подвижности
<b>Физкультурный досуг</b>	10-15	1 раз в неделю
<b>Музыкальный досуг</b>	10	1 раз в неделю
<b>Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)</b>	3	Ежедневно в режимных моментах
<b>Подвижные игры на прогулке</b>	6-10	Организуется согласно плану проведения прогулки
<b>Самостоятельная двигательная активность на прогулке</b>	40	
<b>Объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности в течении дня</b>	<u>В среднем - 4 часа</u>	