

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 48 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
ГБДОУ № 48  
Протокол от 31.08.2023 № 1

Утверждено  
Заведующий ГБДОУ № 48  
Л.В.Герчик  
Приказ от 31.08.2023 № 181-о

### *Модель двигательного режима в ДОУ*

Форма организации двигательной деятельности	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Утренняя гимнастика	<i>ежедневно</i>				
	<i>10 мин.</i>	<i>16 мин.</i>	<i>10 мин.</i>	<i>10 мин.</i>	<i>10 мин.</i>
Динамическая переменка	<i>ежедневно</i>				
	<i>10 мин.</i>	<i>10 мин.</i>	<i>10 мин.</i>	<i>10 мин.</i>	<i>10 мин.</i>
Занятия по физической культуре	<i>3 раза в неделю</i>				
	<i>10 мин</i>	<i>15 мин</i>	<i>20 мин</i>	<i>25 мин</i>	<i>30 мин</i>
Музыкальное занятие (двигательная активность - около 2/3 времени занятия)	<i>2 раза в неделю</i>				
	<i>10 мин</i>	<i>15 мин</i>	<i>20 мин</i>	<i>25 мин</i>	<i>30 мин</i>
Бодрящая гимнастика	<i>ежедневно</i>				
	<i>3-4 мин</i>	<i>4-5 мин</i>	<i>5-6 мин</i>	<i>5-7 мин</i>	<i>5-7 мин</i>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке 1-ая и 2-ая половина дня	<i>ежедневно</i>				
	<i>10-15 мин</i>	<i>15-20 мин</i>	<i>20 -25 мин</i>	<i>25 - 30 мин</i>	<i>30 -40 мин</i>
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	<i>3-5 мин на одного ребенка ежедневно (с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре и музыкального руководителя)</i>				
Физкультминутки	<i>ежедневно на занятиях статического характера</i>				
	-	<i>2 мин</i>	<i>2 мин</i>	<i>2 мин</i>	<i>2 мин</i>
Самостоятельная двигательная активность	<i>Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей</i>				
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении в течение дня	<i>Ежедневно (характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей и интересов детей (пальчиковые игры, игры малой подвижности, трудовые поручения, выполнение гигиенических процедур)</i>				

Физкультурный досуг (в теплое время на улице)	<i>1 раз в месяц</i>				
	<i>15 мин</i>	<i>15-20 мин</i>	<i>20-25 мин</i>	<i>25-30 мин</i>	<i>30-35 мин</i>
Музыкальный досуг (в теплое время на улице)	<i>1 раз в месяц</i>				
	<i>15 мин</i>	<i>15-20 мин</i>	<i>20-25 мин</i>	<i>25-30 мин</i>	<i>30-35 мин</i>
Спортивный праздник	-	-	<i>1 раз в год до 30 мин</i>	<i>2 раза в год до 40 мин</i>	<i>2 раза в год до 50 мин</i>
День здоровья	<i>1 раз в квартал</i>				