

**ГБДОУ детский сад № 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга**  
**Режим двигательной активности воспитанников на 2019-2020 учебный год**

Виды занятий и форма двигательной активности		Ранний/ Мл. возраст	Ср. возраст	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>						
1.1	Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	8-10 мин	Ежедневно в зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10 мин	10-15 мин	20-25 мин	20-25 мин	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8 мин	5-8 мин	12-15 мин	12-15 мин	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Гимнастика активного пробуждения после дневного сна в сочетании с ходьбой по массажным дорожкам	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	10-12 мин	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---	3-7 мин	3-7 мин	8-10 мин	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в прогулку
<b>2. Учебные занятия</b>						
2.1	По физической культуре	15 мин	12 мин	25 мин	30 мин	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15°C) В непогоду - в зале
<b>3. Самостоятельные занятия</b>						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
4.1	Неделя здоровья					1 раз в год
4.2	Физкультурный досуг	20-30 мин	20-30 мин	35-40 мин	40-50 мин	1 раз в месяца во 2 <sup>ой</sup> половине дня
4.3	Физкультурный спортивный праздник	30-40 мин	50-60 мин	60-80 мин	60-80 мин	2 раза в год в зале или на воздухе
4.3.	День здоровья					1 раз в квартал
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>						
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов				