

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий  К.В. Романова
Приказ от 31.08.2023 № 29

СОГЛАСОВАНО

ДПО № 13 СПб ГБУЗ
«Детская городская поликлиника № 73»,
Врач  Г.В. Гущина



**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД 2023–2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах)			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
	На улице	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут
	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно по 5–6 минут	Ежедневно по 5–6 минут	Ежедневно по 6–8 минут	Ежедневно по 6–8 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно не менее 2 минут	Ежедневно не менее 2 минут	Ежедневно не менее 2 минут	Ежедневно не менее 2 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на улице	Ежедневно утром и вечером по 15 минут	Ежедневно утром и вечером по 20 минут	Ежедневно утром и вечером по 25 минут	Ежедневно утром и вечером по 30 минут
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15 минут	1 раз в месяц по 20 минут	1 раз в месяц по 25 минут	1 раз в месяц по 30 минут
	Физкультурный праздник	1 раз в год до 30 минут	1 раз в год до 40 минут	1 раз в год до 50 минут	1 раз в год до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно