

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №27 Московского района Санкт – Петербурга «Надежда»**

*Утверждено
Заведующий ГБДОУ д/с №27 «Надежда»
Н.В.Столярова
Приказ №256 «01» сентября 2023 г*

Режим двигательной активности детей старшей группы

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной активности
1	ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 – 12 мин
1.2	Динамические переменки и физ.паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин
1.3	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости 2 – 3 мин
1.4	Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно: утро 25 – 30 мин вечер 15 – 20 мин
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно: утро 15 – 20 мин вечер 10 - 15 мин
1.6	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 – 3 раза в месяц 40 – 50 мин
1.7	Оздоровительный бег	4 раза в неделю 5 – 7 мин
1.8	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 7 – 10 мин
2	ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ РАБОТА	
2.1	Дни здоровья	1 раз в месяц
2.2	Физкультурно-спортивные праздники	2 - 3 раза в год 30 – 40 мин
2.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 – 25 мин
2.4	Игры-соревнования между возрастными группами	1 – 2 раза в год 20 – 25 мин
3	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (В ГРУППЕ И НА ПРОГУЛКЕ)	Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей)
4	СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С РОДИТЕЛЯМИ	3 – 4 раза в год 30 – 40 мин
	ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕНЬ (В МИНУТАХ)	120 – 160