

ВЫПИСКА ИЗ ГОДОВОГО ПЛАНА

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 93 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга)

Модель режима двигательной активности

№	Вид деятельности по физической активности	Особенности проведения	Группа раннего возраста (в мин.)	Младшая группа (в мин.)	Средняя группа (в мин.)	Старшая группа (в мин.)	Подготовительная к школе группа (в мин.)
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10	10	10	10	10
2.	Двигательная разминка или свободная двигательная активность детей	Ежедневно, в перерыве между ОД	10	10	10	10	10
3.	Физминутки	Ежедневно во время ОД	2	2	2	3 - 5	3 - 5
4.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в течение дня	3	3	3	4	4
5.	Подвижные игры	Ежедневно; на прогулке	7	7	10	15	15-20
6.	Физические упражнения	Ежедневно на прогулке	5-7	5-7	8-10	10-15	15-20
7.	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	Ежедневно во время прогулки с учетом желания детей	До 10	до 15	до 20	до 25	30
8.	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно после сна	3-5	3-5	3-5	5	5
9	ОД ОО «Физическое развитие»	2 раза в неделю в физкультурном зале)	10 (в зале) 10 (в группе)	15	20	25	30
10	ОД ОО «Физическое развитие» (игры, развлечения)	1 раз в неделю на улице	10	15	20	25	30
11	ОД Музыкальная деятельность	2 раза в неделю	10	15	20	25	30
12.	Музыкальные вечера развлечений	1 раз в неделю	-	15	20	25	30
13.	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно на прогулке и в группе	160	195	200	210	210
14.	Спортивные праздники	В течение года	-	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
15.	Спортивные досуги	1 раз в месяц	-	15	20	25	30
16.	День здоровья 7 апреля	1 раз в год	10	15	20	25	30
ИТОГО в течение дня			223-248	290-295	334-340	387-394	442-434