

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2021 №11)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 30.08.2021 №164-О
Директор

ПРИНЯТ
с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 30.08.2021 №11)

И.И.Боякова

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ВОСПИТАННИКОВ
на 2021-2022 учебный год**

отделения дошкольного образования детей – детский сад «Родничок»

Режим двигательной активности второй группы раннего возраста

№	Вид двигательной активности в режиме дня	Виды занятий	Временные отрезки (мин)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	3-5 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин.
3	Физическое развитие	2 раза в неделю	10 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	10 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	2-3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	3 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	10 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	3-5 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	15 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	15 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		106 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

Режим двигательной активности младшей группы № 1

№	Вид двигательной активности в режиме дня	Виды занятий	Временные отрезки (мин)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	3-5 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	15 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	15 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	2-3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	3 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	15+15 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	6 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	20 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	20 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		172 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

№	Вид двигательной активности в режиме	Виды занятий	Временные
---	--------------------------------------	--------------	-----------

	дня		отрезки (мин.)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	5-7 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин.
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	20 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	20 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	3-4 мин.
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	4 мин.
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	15+15 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	8 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	20 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	20 мин.
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		203 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

Режим двигательной активности средней группы № 1

Режим двигательной активности средней группы № 2

№	Вид двигательной активности в режиме дня	Виды занятий	Временные отрезки (мин)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	5-7 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин.
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	20 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	20 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	3-4 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	4 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	15+15 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	8 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	20 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	20 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		203 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

Режим двигательной активности старшей группы № 1

№	Вид двигательной активности в режиме дня	Виды занятий	Временные отрезки (мин)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	7-10 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	25 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	25 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	3-4 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	5 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	20+20 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	8 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	30 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	30 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		264 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

Режим двигательной активности старшей группы № 2

№	Вид двигательной активности в режиме дня	Виды занятий	Временные отрезки (мин)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	7-10 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	25 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	25 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	3-4 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	5 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	20+20 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	8 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	30 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	30 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		264 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

Режим двигательной активности подготовительной группы №1

№	Вид двигательной активности в режиме	Виды занятий	Временные
---	--------------------------------------	--------------	-----------

	дня		отрезки (мин.)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	10-12 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	30 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	30 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	4-5 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	10 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	20+20 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	10 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	35 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	35 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		277 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

Режим двигательной активности подготовительной группы №2

№	Вид двигательной активности в режиме дня	Виды занятий	Временные отрезки (мин.)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	10-12 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	30 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	30 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	4-5 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	10 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	20+20 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	10 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	35 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	35 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		277 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	

Режим двигательной активности группы компенсирующей направленности

№	Вид двигательной активности в режиме	Виды занятий	Временные отрезки
----------	---	---------------------	--------------------------

	дня		(мин)
1	Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно	10-12 мин
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин
3	Физическое развитие	3 раза в неделю	30 мин
4	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	30 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	4-5 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно	10 мин
7	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно	20+20 мин
8	Гимнастика после сна	Ежедневно	10 мин
9	Физический досуг	1-н раз в месяц	35 мин
10	Спортивный праздник	2-а раза в год	35 мин
ИТОГО В ДЕНЬ		Не менее 50% от всего объёма суточной двигательной активности	
		277 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность детей		Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей	