

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

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
(протокол от 28.08.2023 №22)

УТВЕРЖДАЮ

приказ от 28.08.2023 №182-О
Директор

ПРИНЯТ

с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 28.08.2023 №22)

И.И.Боякова

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ВОСПИТАННИКОВ
на 2023-2024 учебный год
структурного подразделения
отделения дошкольного образования детей**

Санкт-Петербург

Режим двигательной активности 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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	2 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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	
		105 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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	2 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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	

Режим двигательной активности младшей группы № 2

№	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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	2 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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	

Режим двигательной активности средней группы №1

№	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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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 № 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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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

№	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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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 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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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 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	Гимнастика во время занятия (ООД)	Ежедневно	3 мин
6	Двигательные разминки во время перерыва между занятиями (ООД)	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	

