

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 27.08.2021г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 465

Санкт-Петербурга

В.В. Михайлова

Приказ № 159 от 27.08.2021г.



Двигательный режим детей 3 - 7 лет

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)		
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
3. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин
5. Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Динамические переменки физкультурные паузы между занятиями	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
7. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (индивидуальная работа по развитию основных видов движений)	Ежедневно 15-20 минут 2 раза в день	Ежедневно 20-25 минут 2 раза в день	Ежедневно 25-30 минут 2 раза в день
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно до 10 мин
9. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин
10. Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин
11. Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность в группе и на прогулке	Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей
Двигательная активность детей в день (в минутах)	Не менее 60 минут в день	Не менее 60 минут в день	Не менее 60 минут в день