

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Берендеевская основная школа**

Утвержден
приказом директора
от 31.08.2023г. № 112 - О

Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год

Пояснение к двигательному режиму

Двигательный режим следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, спортивные праздники и досуги.

Объем двигательной активности детей – 6-8 часов в неделю, с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок на участке в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Режим двигательной активности

Формы организации	1 группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
Физкультурные занятия в помещении	10 мин. 2 раза в неделю	15 мин 3 раза в неделю	20 мин 3 раза в неделю	25 мин 2 раза в неделю	30 мин 2 раза в неделю
Физкультурные занятия на улице	-	-	-	25 мин 1 раз в неделю	30 мин 1 раз в неделю
Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин	Не менее 10 мин	Не менее 10 мин	Не менее 10 мин	Не менее 10 мин
Физкультминутки	2 мин	2 мин	2 мин	3-4 мин	4 мин
Гимнастика после сна	3-5 мин	3-5 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-12 мин
Игры малой подвижности перед образовательной деятельностью	5-7 мин	10 мин	10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Музыкально-ритмическая деятельность	5 мин	5 мин	5-7 мин	7-10 мин	7 – 10 мин
Подвижные игры	5-7 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-40 мин	30-40 мин
Индивидуальная работа по физическому развитию	5-7 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные игры, спортивные упражнения	Целенаправленное обучение 1-2 раза в неделю по 10-20 мин				
Спортивные развлечения	1 раз в месяц по 10-30 мин				
Спортивные праздники	1 раз в квартал по 30-50 мин				
День здоровья	2 раза в год				
Самостоятельная двигательная активность		1,5 часа	1,5 часа	1,5 часа	1,5 часа