

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника №24»

Ирина  
ВРАЧ  
Е.А. Серебрянникова/

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №133

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

/Н.В. Смирнова/

Приказом от «30» августа 2024 г. № 30



### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 3\*

ГБДОУ детский сад № 133 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Вид двигательной активности	Длительность (мин.)	Примечание
<b>1-ая половина дня</b>		
Утренняя зарядка	не менее 10	Ежедневно. В теплый период - на улице
Перерыв во время занятий для гимнастики: физкультминутки, динамические паузы	не менее 2	Ежедневно во время организованной образовательной деятельности Допустима замена подвижной игрой.
Занятие (ОО «Физическое развитие»: Физическая культура)	не более 20	3 раза в неделю в помещении группы (в теплый период на улице)
Организованная подвижная деятельность (ОО Художественно-эстетическое развитие»: Музыка)	10-12	2 раза в неделю в помещении группы (музыкально-ритмические движения, музыкальные подвижные игры, хороводные игры, др)
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	8	Ежедневно, с различной степенью физической нагрузки, в том числе - со сменой ведущего
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	4-5	Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	до 15	Согласно плану проведения прогулки
Индивидуальная работа по развитию основных движений	2-3 на одного ребенка	Ежедневно, в течении дня, в том числе - с учетом рекомендаций музыкального руководителя
<b>2-ая половина дня</b>		
Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами	8	Воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика
Использование «Дорожки здоровья»	2-3	Ребристая доска, ортопедические наполнители, массажные коврики
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	8	Игры-экспериментирования, батлы, эстафеты, хороводные игры, игры разной подвижности, др
Физкультурный/Музыкальный досуг, праздник, развлечение	до 30	Организуется согласно плану проведения итоговых мероприятий
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	4-5	Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	до 15	Согласно плану проведения прогулки
<b>Суммарный объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности</b>	<b>более 1 часа</b>	<i>В течение дня</i>
Самостоятельная двигательная активность (ежедневно по желанию)	30	<i>В группе на протяжении дня</i>
	30	<i>На прогулке в 1-ую половину дня</i>
	30	<i>На прогулке во 2-ую половину дня</i>

\* Режим двигательной активности составлен с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21 с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. Скорректирован учетом климатических особенностей города Санкт-Петербурга, с учетом особенностей ДОО (отсутствие музыкального и спортивного залов) и с учетом особенностей прогулочной площадки.