

СОГЛАСОВАНО

Врач СПб ГБУЗ

«Городская поликлиника №24»

Ирина Сербрянникова/



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №133

Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

/Н.В. Смирнова/

Приказом от «30» августа 2024 г. № 30



**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ № 4***

(старший/подготовительный дошкольный возраст)

ГБДОУ детский сад № 133 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Вид двигательной активности	Длительность (мин.)		Примечание
	Ст. гр	Подг. гр	
1-ая половина дня			
Утренняя зарядка	не менее 10		<i>Ежедневно. В теплый период - на улице</i>
Перерыв во время занятий для гимнастики: физкультминутки, динамические паузы	не менее 2		<i>Ежедневно во время организованной образовательной деятельности Допустима замена подвижной игрой.</i>
Занятие (ОО «Физическое развитие»: Физическая культура)	не более		<i>3 раза в неделю в помещении группы (в теплый период - на улице)</i>
	25	30	
Организованная подвижная деятельность (ОО Художественно-эстетическое развитие): Музыка)	10-15	15-20	<i>2 раза в неделю в помещении группы (музыкально-ритмические движения, музыкальные подвижные игры, хороводные игры, др)</i>
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	10	10-15	<i>Ежедневно, игры разной подвижности, как организующий или объединяющий момент, др</i>
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	5	5-10	<i>Ежедневно в режимных моментах</i>
Подвижные игры на прогулке	до 20	до 30	<i>Согласно плану проведения прогулки</i>
Индивидуальная работа по развитию основных движений	2-3 на одного ребенка		<i>Ежедневно, в течении дня, в том числе - с учетом рекомендаций музыкального руководителя</i>
2-ая половина дня			
Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами	8-10	8-10	<i>Воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика</i>
Использование «Дорожки здоровья»	2-3		<i>Ребристая доска, ортопедические наполнители, массажные коврики</i>
Совместная двигательная активность педагогов с детьми в помещении	10	10-15	<i>Игры-экспериментирования, хороводные игры, игры средней и малой подвижности, др</i>
Физкультурный/Музыкальный досуг, праздник, развлечение	до 40	до 45	<i>Организуется согласно плану проведения итоговых мероприятий</i>
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	5	10	<i>Ежедневно в режимных моментах</i>
Подвижные игры на прогулке	до 20	до 30	<i>Согласно плану проведения прогулки</i>
Суммарный объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности	более 1 часа		<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.