

СОГЛАСОВАНО
Врач СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника №24»
_____/И.А. Серебрянникова/
30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В. Смирнова/
Приказом от «30» августа 2024 г. №

**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		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		3 раза в неделю в помещении группы (в теплый период - на улице)
	25	30	
Организованная подвижная деятельность (ОО Художественно-эстетическое развитие»: Музыка)	10-15	15-20	2 раза в неделю в помещении группы (музыкально-ритмические движения, музыкальные подвижные игры, хороводные игры, др)
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	10	10-15	Ежедневно, игры разной подвижности, как организующий или объединяющий момент, др
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	5	5-10	Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	до 20	до 30	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
2-ая половина дня			
Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами	8-10	8-10	Воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика
Использование «Дорожки здоровья»	2-3		Ребристая доска, ортопедические наполнители, массажные коврики
Совместная двигательная активность педагогов с детьми в помещении	10	10-15	Игры-экспериментирования, хороводные игры, игры средней и малой подвижности, др
Физкультурный/Музыкальный досуг, праздник, развлечение	до 40	до 45	Организуется согласно плану проведения итоговых мероприятий
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	5	10	Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	до 20	до 30	Согласно плану проведения прогулки
Суммарный объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности	более 1 часа		В течение дня
Самостоятельная двигательная активность (ежедневно по желанию)	30		В группе на протяжении дня
	30		На прогулке в 1-ую половину дня
	30		На прогулке во 2-ую половину дня

* 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.