

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 133
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «29» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад №133
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
/Н.В. Смирнова/
Приказом от «29» августа 2025 № 11

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ № 2* (средний/младший дошкольный возраст)
 ГБДОУ детский сад № 133 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Вид двигательной активности	Длительность (мин.)	Примечание	
1-ая половина дня			
Утренняя зарядка	не менее 10	<i>Ежедневно. В теплый период – возможна 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»)	не более 20 15	<i>3 раза в неделю в помещении группы (в теплый период – возможно на улице)</i>	
Организованная подвижная деятельность (ОО Художественно-эстетическое развитие): Музыка)	10-12	5-6	<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	7-8	5-6	<i>В утренний прием, как организующий момент (пальчиковые, хороводные игры, игры малой подвижности), др</i>
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	3-5	<i>Ежедневно в режимных моментах</i>	
Подвижные игры на прогулке	10-15	<i>Ежедневно</i>	
Индивидуальная работа по развитию основных движений	2-3 (на одного ребенка)	<i>Ежедневно, в течении дня, в том числе - с учетом рекомендаций специалистов</i>	
2-ая половина дня			
Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами	6	<i>Воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика</i>	
Использование «Дорожки здоровья»	2-3	<i>Ребристая доска, ортопедические наполнители, массажные коврики</i>	
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	7-8	5-6	<i>Игры-экспериментирования, игры-забавы, хороводные игры, игры средней и малой подвижности, др.</i>
Физкультурный/Музыкальный досуг, праздник, развлечение	до 30 мин	<i>Организуется согласно плану проведения итоговых мероприятий</i>	
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	3-5	<i>Ежедневно в режимных моментах</i>	
Подвижные игры на прогулке	10-15	<i>Ежедневно</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)	20-30	<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 с учетом климатических особенностей города Санкт-Петербурга, с учетом особенностей ДОО (отсутствие музыкального и спортивного залов) и с учетом особенностей прогулочной площадки.

**В разновозрастной группе за основу берется режим дня детей основной (старшей) подгруппы - общую продолжительность занятия с детьми младшей подгруппы рекомендуется уменьшать на 5 минут, включая детей позже/отпуская раньше (на усмотрение педагога/специалиста).