

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		Ежедневно. В теплый период – возможна 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»)	не более		3 раза в неделю в помещении группы (в теплый период – возможно на улице)
	20	15	
Организованная подвижная деятельность (ОО Художественно-эстетическое развитие»: Музыка)	10-12	5-6	2 раза в неделю в помещении группы (музыкально-ритмические движения, музыкальные подвижные игры, хороводные игры, др)
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	7-8	5-6	В утренний прием, как организующий момент (пальчиковые, хороводные игры, игры малой подвижности), др
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	3-5		Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	10-15		Ежедневно
Индивидуальная работа по развитию основных движений	2-3 (на одного ребенка)		Ежедневно, в течении дня, в том числе - с учетом рекомендаций специалистов
2-ая половина дня			
Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами	6		Воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика
Использование «Дорожки здоровья»	2-3		Ребристая доска, ортопедические наполнители, массажные коврики
Совместная двигательная активность воспитателя с детьми в помещении	7-8	5-6	Игры-экспериментирования, игры-забавы, хороводные игры, игры средней и малой подвижности, др.
Физкультурный/Музыкальный досуг, праздник, развлечение	до 30 мин		Организуется согласно плану проведения итоговых мероприятий
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	3-5		Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	10-15		Ежедневно
Суммарный объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности	более 1 часа		В течение дня
Самостоятельная двигательная активность (ежедневно по желанию)	20-30		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 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).