

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 ГРУППЫ № 4* (подготовительная группа)
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 30	3 раза в неделю в помещении группы (в теплый период - на улице)
Организованная подвижная деятельность (ОО Художественно-эстетическое развитие»: Музыка)	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	10-15	Ежедневно, игры разной подвижности, как организующий или объединяющий момент, др
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	5-10	Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	до 30	Ежедневно
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	Воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика
Использование «Дорожки здоровья»	2-3	Ребристая доска, ортопедические наполнители, массажные коврики
Совместная двигательная активность педагогов с детьми в помещении	10-15	Игры-экспериментирования, хороводные игры, игры средней и малой подвижности, др
Физкультурный/Музыкальный досуг, праздник, развлечения	до 45	Организуется согласно плану проведения итоговых мероприятий
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	10	Ежедневно в режимных моментах
Подвижные игры на прогулке	до 30	Согласно плану проведения прогулки
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.