

ПРИНЯТО
 решением Педагогического совета
 ГБДОУ детский сад № 133
 Адмиралтейского района СПб
 Протокол от «28» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБДОУ детский сад №133
 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
 _____/Н.В. Смирнова/
 Приказом от «28» августа 2026 № 36/1

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
 ДЕТЕЙ ГРУППЫ № 3* (старший 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 – возможно 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 25	<i>3 раза в неделю в помещении группы (в теплый период на улице)</i>
Организованная подвижная деятельность (ОО «Художественно-эстетическое развитие»: Музыка)	10-15	<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	<i>Ежедневно, с различной степенью физической нагрузки, в том числе - со сменой ведущего</i>
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	5	<i>Ежедневно в режимных моментах</i>
Подвижные игры на прогулке	до 20	<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 музыкального руководителя</i>
2-ая половина дня		
Бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами	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 воспитателя с детьми в помещении	10	<i>Игры-экспериментирования, батлы, эстафеты, хороводные игры, игры разной подвижности, др</i>
Физкультурный/Музыкальный досуг, праздник, развлечение	до 40	<i>Организуется согласно плану проведения итоговых мероприятий</i>
Трудовые поручения (ОО «Социально-коммуникативное развитие»)	5	<i>Ежедневно в режимных моментах</i>
Подвижные игры на прогулке	до 20	<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)	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 СП 2.4.2.4283-26, СанПиН 2.3/2.4.4282-26, 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.