

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 общеразвивающего вида
Василеостровского района Санкт – Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 4 Василеостровского района)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ № 4
Василеостровского района
Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Врач по договору с СПб ГБУЗ
«Городская поликлиника № 3 ДПО № 24»

М.Н. Хурсина
30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ № 4
Василеостровского района

Ю.В. Коновалова
Приказ № 78 – ОД от 30.08.2024

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
К АДАптиРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
(С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА № 4 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА**

Санкт – Петербург,
2024

**Режим двигательной активности
разновозрастная группа компенсирующей направленности**

| <i>формы работы</i> | <i>понедельник</i> | <i>вторник</i> | <i>среда</i> | <i>четверг</i> | <i>пятница</i> | <i>Особенности организации</i> |
|--|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--|
| Утренняя гимнастика | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице |
| Хороводная игра / игра средней подвижности | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | Ежедневно в группе |
| Физкультурная минутка | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия, состояния здоровья детей |
| Динамическая пауза между занятиями | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | Ежедневно в группе |
| Совместная образовательная деятельность (ОО «Художественно – эстетическое развитие», «Музыкальное развитие») | 20 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/ | | | | | |
| Совместная образовательная деятельность (ОО «Физическое развитие») | 20 минут /по расписанию, 3 раза в неделю, в том числе 1 раз на воздухе/ | | | | | В теплое время года на улице |
| Прогулка * подвижные игры и физические упражнения на прогулках – 2 раза в день | 10+10 мин | 10+10 мин | 10+10 мин | 10+10 мин | 10+10 мин | Ежедневно во время прогулок организуются воспитателем |

| | | | | | | |
|---|---|------------|------------|------------|------------|--|
| Гимнастика после сна, массаж стоп, самомассаж. Закаливающие мероприятия | 8 - 10 мин | 8 - 10 мин | 8 - 10 мин | 8 - 10 мин | 8 - 10 мин | Ежедневно |
| Подвижные или хороводные игры во второй половине дня/физические упражнения в группе | 7 – 10 мин | 7 – 10 мин | 7 – 10 мин | 7 – 10 мин | 7 – 10 мин | Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижные игры |
| Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД) | 5 – 8 мин | 5 – 8 мин | 5 – 8 мин | 5 – 8 мин | 5 – 8 мин | Ежедневно Во время вечерней прогулки |
| Целевые прогулки | 1 раз в 2 недели 15 -20 мин | | | | | |
| Спортивные праздники | 2 раза в год 20 – 30 мин | | | | | |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин | | | | | |
| Музыкальный досуг | 1 раз в неделю 20 мин | | | | | По плану музыкального руководителя |
| Дни Здоровья каникулы | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья и желания. В каникулы двигательный режим насыщается подвижными играми, прогулками. | | | | | Дни Здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, лето) |
| Самостоятельная двигательная активность | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | Ежедневно в группе и на прогулке под руководством воспитателя |
| | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания | | | | | |

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)/.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБДОУ № 4
Василеостровского района
Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Врач по договору с СПб ГБУЗ

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ № 4
Василеостровского района
Ю.В. Коновалова
Приказ № 78 – Од от 30.08.2024

**Режим двигательной активности
старшая группа компенсирующей направленности (ТНР)
/5 - 6 лет/**

| <i>формы работы</i> | <i>понедельник</i> | <i>вторник</i> | <i>среда</i> | <i>четверг</i> | <i>пятница</i> | <i>Особенност и организации</i> |
|--|---|----------------|--------------|----------------|----------------|--|
| Утренняя гимнастика | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | Ежедневно в группах. В физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице |
| Хороводная игра / игра средней подвижности | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | Ежедневно в группе |
| Физкультурная минутка | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин | Ежедневно по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания занятия, состояния здоровья детей |
| Динамическая пауза между занятиями | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | 5 мин | Ежедневно в группе |
| Совместная образовательная деятельность (ОО «Художественно | 25 минут /по расписанию, 2 раза в неделю/ | | | | | |

| | | |
|------------|---|---------------------------------------|
| активность | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, их здоровья и желания | прогулке под руководством воспитателя |
|------------|---|---------------------------------------|

Суммарный объем двигательной активности, не менее 1 часа день

/Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296