



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №111 Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №111 Невского района Санкт-Петербурга)
Искровский пр., д.17, корпус 2, литер А, Санкт-Петербург, 193168
Телефон/факс: (812)587-53-09 E-mail: gdou111nevskuy@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Врач ДПО №62 Невского р-на
Санкт-Петербурга

 Н.Л.Дрофа

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим

ГБДОУ детский сад №111
Невского района Санкт-Петербурга

 Н.И. Дударева

Приказ №64 ОД от 29.08.2025 г.

Режим двигательной активности обучающихся на 2025-2026 учебный год

№	Содержание	Особенности организации			
1. Физкультурно- оздоровительная деятельность					
1.1.	Утренняя гимнастика	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая и подготовительная группа
		Ежедневно, длительностью 10 минут			
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно между периодами непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз) 5- 10 минут.			
1.3.	Физкультминутка	-	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3-5 минут.		
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными и с учётом уровня ДА детей. Длительность ю не более 10 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппа ми, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительность ю 10- 15 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными и с учётом уровня ДА детей. Длительностью 20- 25 минут.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учётом уровня ДА детей. Длительностью 25- 30 минут.

1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью не более 10 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 10-12 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительностью 12-15 минут.
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно, во время пробуждения и подъема детей. Длительностью не более 5 минут.	Ежедневно, во время пробуждения и подъема детей. Длительностью от 5- 7 минут.		
2. Занятия					
2.1.	Физическое развитие детей	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой и второй половине дня. Длительностью не более 10 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более 15 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более 20 минут.	Три раза в неделю подгруппами, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительностью не более 25-30 минут.
3. Самостоятельная образовательная деятельность					
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			
4. Физкультурно- массовые мероприятия (в случае благоприятной эпидемиологической ситуации)					
4.1.	Неделя здоровья (во время школьных каникул)	Два- три раза в год (последняя неделя квартала)			
4.2.	Физкультурный досуг	-	1раз в месяц. Длительностью не более 20 минут.	1-2 раза в месяц. Длительностью 20 минут.	1-2 раза в месяц. Длительностью 40 минут.

4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	-	2 раза в год. Длительностью не более 30 минут.	2-3 раза в год. Длительностью не более 35 минут.	2-3 раза в год. Длительностью не более 40 минут.
4.4.	Игры – соревнования между группами	-	-	1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительностью не более 30 минут.	1-2 раза в год на воздухе или в зале. Длительностью не более 30 минут.
5. Совместная физкультурно- оздоровительная работа ГБДОУ и семьи					
5.1.	Индивидуальные консультации	Определяются инструктором по физической культуре или воспитателем группы.			
5.2.	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	Согласно Плана работы с родителями. По желанию родителей и детей			
5.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки и проведения досугов, праздников, недели здоровья.			

При разработке модели ДА учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода.

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности.