

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 присмотра и оздоровления
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО
Врач Алимova Н.И.
Принято педсоветом
от 29.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий Родина Е.А.
Приказ от 29.08.2025 № 8/о-2025

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
средняя группа № 3
(4-5 года)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность					
Непрерывная образовательная деятельность					
Физическое развитие.	20 минут		20 минут	20 минут	
Художественно-эстетическое развитие Музыка		20 минут			20 минут
Деятельность в режиме дня					
Утренняя гимнастика	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут
Физкультурная минутка	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Двигательная разминка	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут
Подвижные игры на прогулке утром	15-20 минут	6-10 минут	15-20 минут	15-20 минут	6-10 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Бодрящая гимнастика	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	15-20 минут	6-10 минут	15-20 минут	15-20 минут	6-10 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность утром (характер и активность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей)	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15-20 минут	6-10 минут	15-20 минут	15-20 минут	6-10 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня или физкультурный досуг в зале	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут
ВСЕГО	2 ч 04 мин 3 ч 30 мин	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин	2 ч 04 мин 3 ч 30 мин	2 ч 04 мин 3 ч 30 мин	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 1 час 37 минут – 3ч 30 минут