

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

СОГЛАСОВАНО  
Врач  Алимова 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 № 7**  
**(4-5 лет)**

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
<b>Совместная деятельность</b>					
<b>Непрерывная образовательная деятельность</b>					
Физическое развитие.		20 минут	20 минут		20 минут
Художественно-эстетическое развитие Музыка	20 минут			20 минут	
<b>Деятельность в режиме дня</b>					
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	6-8 минут	6-8 минут	6-8 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	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	8-12 минут	15 минут	8-12 минут	15 минут	8-12 минут
Бодрящая гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	8-10 минут	8-10 минут	8-10 минут	8-10 минут	8-10 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	10 минут	15 минут	10 минут	15 минут	10 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
<b>Самостоятельная деятельность</b>					
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	6-10 минут	20-30 минут	6-10 минут	20-30 минут	6-10 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня или физкультурный досуг в зале	15 минут	20-30 минут	15 минут	20-30 минут	15 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут
<b>ВСЕГО</b>	<b>1 ч 37 мин 3 ч 00 мин</b>	<b>2 ч 04 мин 3 ч 30 мин</b>	<b>1 ч 37 мин 3 ч 00 мин</b>	<b>2 ч 04 мин 3 ч 30 мин</b>	<b>1 ч 37 мин 3 ч 00 мин</b>

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