

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

СОГЛАСОВАНО
Врач Анимова Н.И.
Принято педагогом
от 29.08.2025 № 1

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

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
подготовительная группа № 9
(6-7 лет)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность					
Непрерывная образовательная деятельность					
Физическое развитие.		30 минут		30 минут	30 минут
Художественно-эстетическое развитие Музыка	30 минут		30 минут		
Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
Утренняя гимнастика	10-12 минут	10-12 минут	10-12 минут	10-12 минут	10-12 минут
Физкультурная минутка	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты
Двигательная разминка	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут
Подвижные игры на прогулке утром	15 минут	30 минут	15 минут	30 минут	15 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Оздоровительный бег	3-7 минут	3-7 минут	3-7 минут	3-7 минут	3-7 минут
Бодрящая гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	20 минут	15 минут	20 минут	15 минут	20 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Самостоятельная двигательная активность утром	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня или физкультурный досуг в зале	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут
ВСЕГО	3 ч 23 мин – 4 ч 24 мин	3 ч 33 мин – 4 ч 34 мин	3 ч 23 мин – 4 ч 24 мин	3 ч 33 мин – 4 ч 34 мин	3 ч 23 мин – 4 ч 24 мин

Всего за день: 3 ч. 23 мин. – 4ч. 34 мин.