

Согласовано:

Заместитель директора по УВР ГБОУ № 696 Сизова И.В.

Врач ГБОУ № 696 Ахапкина Т.А.

Утверждаю:

Директор ГБОУ № 696 Белоцкая Н.П.

**Режим двигательной активности детей
старшей группы №9 «Красная Шапочка» на 2025 – 2026 учебный год**



Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Самостоятельная двигательная деятельность детей	75 мин	75 мин	75 мин	75 мин	75 мин
Гимнастика	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Физкультурные минутки	4-6 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	4-6 мин
Физкультурные паузы	10 мин	20 мин	20 мин	20 мин	10 мин
Физкультурные занятия	25 мин	25 мин		25 мин	
Музыкальные занятия			25 мин		25 мин
Свободные и совместные игры	50 мин	60 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Прогулка: подвижные игры, игры-задания спортивные задания самостоятельная двигательная деятельность	35 мин	10 мин 10 мин 40 мин	10 мин 10 мин 40 мин	10 мин 10 мин 40 мин	10 мин 10 мин 40 мин
Бодрящая гимнастика и игры после сна	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин	120 мин
Всего время/%	6 ч. 36 мин. / 55 %	7 ч. 23 мин. / 61 %	6 ч. 53 мин. / 58 %	6 ч. 53 мин. / 58 %	6 ч. 43 мин. / 56 %