

Согласовано: 

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

Врач ГБОУ № 696 Ахапкина Т.А.



Утверждаю:

Директор ГБОУ № 696 Белонская Н.П.

Режим двигательной активности детей  
старшей группы №5 «Колобок» на 2026 – 2027 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:<br>подвижные игры, игры-задания<br>спортивные задания<br>самостоятельная двигательная деятельность | 35 мин              | 10 мин<br>10 мин<br>40 мин | 10 мин<br>10 мин<br>40 мин | 10 мин<br>10 мин<br>40 мин | 10 мин<br>10 мин<br>40 мин |
| Бодрая 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 %        |