

**ПРИНЯТ**  
Педагогическим Советом №1  
ГБДОУ детский сад №51  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2024 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий ГБДОУ детский сад №51  
Приморского района Санкт-Петербурга  
С.В. Краевая \_\_\_\_\_  
Приказ № 54 - Д от 30.08.2024 года

**Режим двигательной активности детей  
разновозрастной группы (5-7 лет) «Ромашки»  
в организованных видах деятельности на 2024 - 2025 учебный год**

**Двигательный режим (старшая группа)**

| Режимные моменты  | Понедельник | Вторник    | Среда     | Четверг   | Пятница   |
|---|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Утренняя гимнастика   | 10          | 10         | 10        | 10        | 10        |
| Физкультурные минутки   | 5           | 5          | 5         | 5         | 5         |
| Физкультурные занятия   |             | 25         |           | 25        |           |
| Музыкальные занятия   | 25          |            |           |           | 25        |
| Лечебная физкультура  |             |            | 25        |           |           |
| Прогулка: подвижные игры, спортивные задания  | 20          | 30         | 20        | 20        | 20        |
| Бодрящая гимнастика после сна, массажные дорожки  | 10          | 10         | 10        | 10        | 10        |
| Организованная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке (подвижная или спортивная игра) | 15          | 20         | 20        | 15        | 10        |
| <b>Время всего</b>  | <b>85</b>   | <b>100</b> | <b>90</b> | <b>85</b> | <b>80</b> |

**Всего: 7 часов 30 мин**

**Двигательный режим (подготовительная группа)**

| Режимные моменты  | Понедельник | Вторник    | Среда     | Четверг   | Пятница   |
|---|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Утренняя гимнастика   | 10          | 10         | 10        | 10        | 10        |
| Физкультурные минутки   | 8           | 8          | 8         | 8         | 8         |
| Физкультурные занятия   |             | 25         |           | 25        |           |
| Музыкальные занятия   | 25          |            |           |           | 25        |
| Лечебная физкультура  |             |            | 25        |           |           |
| Прогулка: подвижные игры, спортивные задания  | 20          | 30         | 20        | 20        | 15        |
| Бодрящая гимнастика после сна, массажные дорожки  | 10          | 10         | 10        | 10        | 10        |
| Организованная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке (подвижная или спортивная игра) | 15          | 20         | 20        | 15        | 10        |
| <b>Время всего</b>  | <b>88</b>   | <b>103</b> | <b>93</b> | <b>88</b> | <b>78</b> |

**Всего: 7 часов 50 мин**