



Режим двигательной активности в старшей группе «Перемоқ» на 2024-2025 учебный год

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПП	Всего (мин)
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
2	Физкультурные занятия	25	25			25	75
3	Музыкальные занятия		25		25		50
4	Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)	10	10	10	10	10	50
5	Физкультминутки во время проведения занятий	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5 – 15
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке -утренней -вечерней	25-30 25-30	5-10 25-30	25-30 25-30	25-30 25-30	25-30 25-30	105-130 125-150
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней	25-30 30-35	25-30 30-35	25-30 30-35	25-30 30-35	25-30 30-35	125-150 150-175
8	Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
9	Бодрая гимнастика после дневного сна	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	40-50
10	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	50-60
Итого в неделю		194-225	199-230	169-200	194-225	194-225	950-1105
11	Физкультурный досуг (один раз в месяц)						25
Итого в месяц							3835-4445