



**Режим двигательной активности старшей группы «Цветик-семицветик»  
на 2025-2026 учебный год**

| №                     | Виды двигательной активности   | Пн.            | Вт.            | Ср.            | Чт.            | Пт.            | Всего (мин.)     |
|-----------------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| <i>Всего минут</i>    |  |                |                |                |                |                |                  |
| 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 занятия  | 1-3            | 1-3            | 1-3            | 1-3            | 1-3            | 5-15             |
| 6                     | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:<br>-утренней<br>-вечерней      | 25-30          | 25-30          | 5-10           | 25-30          | 25-30          | 105-130          |
|                       |  | 25-30          | 25-30          | 25-30          | 25-30          | 25-30          | 125-150          |
| 7                     | Самостоятельная двигательная активность на прогулке:<br>-утренняя<br>-вечерняя     | 25-30          | 25-30          | 25-30          | 25-30          | 25-30          | 125-150          |
|                       |  | 30-35          | 30-35          | 30-35          | 30-35          | 30-35          | 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                     | Бодрящая 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            |
| <b>Итого в неделю</b> |  | <b>194-225</b> | <b>194-225</b> | <b>174-205</b> | <b>194-225</b> | <b>194-225</b> | <b>950-1105</b>  |
| 11                    | Физкультурный досуг 1 раз в месяц  |                |                |                |                |                | 25               |
| <b>Итого в месяц</b>  |  |                |                |                |                |                | <b>3825-4445</b> |