



*Режим двигательной активности
старшей группы «Паровозик»*

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПСП	Всего (мин)
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
2	Занятия (образовательная область «Физическое развитие»).	25			25	25	75
3	Музыкальные занятия (образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»)			25		25	50
4	Динамические паузы между различными видами деятельности	10	10	10	10	10	50
5	Физкультминутки	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	25-30 25-30	25-30 25-30	25-30 25-30	5-10 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	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
11	Физкультурный досуг (1 раз месяц)						25
	Итого в неделю	194-225	169-200	194-225	194-225	199-230	950-1105
	Итого в месяц						3825-4445