Режим двигательной активности подготовительной группы «Зазеркалье»

№	Виды двигательной активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	Всего (мин)
1	Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	50-60
2	НОД (образовательная область «Физическое развитие»). Физическая культура	30		30		30	90
3	НОД (образовательная область «Художественно-эстетическое развитие») Музыка		30		30		60
4	Динамические паузы между различными видами НОД (по мере утомляемости детей)	3-7	3-7	3-7	3-7	3-7	15-35
5	Физкультминутки во время проведения НОД	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5-15
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке -утренней -вечерней	 30-40 30-40	 30-40 30-40	 5-10 30-40	 30-40 30-40	 30-40 30-40	 125-170 150-200
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней	 30-35 35-40	 30-35 35-40	 30-35 35-40	 30-35 35-40	 30-35 35-40	 150-175 175-200
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	10	10	10	10	10	50
10	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	50-60
	Итого в неделю	214-259	214-259	189-229	214-259	214-259	1045-1265
	Физкультурный досуг (1 раз месяц)						30
	Итого в месяц						4210-5090