



Режим двигательной активности в старшей группе «Фантазёры» 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						105-130
		25-30	5-10	25-30	25-30	25-30	125-150
		25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней						125-150
		25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	150-175
		30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	
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
Итого в неделю		204-225	149-270	194-225	219-250	169-200	935-1170
11	Физкультурный досуг (один раз в месяц)						25
Итого в месяц							3765-4705