



**Режим двигательной активности
в подготовительной группе «Цветик-Семицветик»
на 2026-2027 учебный год**

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПП	Всего (мин)
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
2	Физкультурные занятия		30	30		30	90
3	Музыкальные занятия		30		30		60
4	Динамические паузы между различными занятиями (по мере устоляемости 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	30-40 30-40	5-10 30-40	30-40 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	Бодрая 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		191-230	226-260	221-260	221-260	221-260	1080-1270
11	Физкультурный досуг (один раз в месяц)						30
Итого в месяц							4350-5110