



*Режим двигательной активности
в старшей группе «Изумрудный город»
на 2026-2027 учебный год*

№	Виды двигательной активности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего (мин.)
<i>Всего минут</i>							
1	<i>Утренняя зарядка</i>	10	10	10	10	10	50
2	<i>Физкультурные занятия</i>	25		25		25	75
3	<i>Музыкальные занятия</i>		25		25		50
4	<i>Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)</i>	10	10	10	10	10	50
5	<i>Физкультминутки во время занятий</i>	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5-15
6	<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке: -утренней -вечерней</i>	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	<i>Самостоятельная двигательная активность на прогулке: -утренняя -вечерняя</i>	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	<i>Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня</i>	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
9	<i>Бодрая гимнастика после дневного сна</i>	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	40-50
10	<i>Индивидуальная работа с детьми по развитию движений</i>	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	50-60
<i>Итого в неделю</i>		194-225	194-225	174-205	194-225	194-225	950-1105
11	<i>Физкультурный досуг 1 раз в месяц</i>						25
<i>Итого в месяц</i>							3825-4445