



*Режим двигательной активности
в подготовительной группе "Перемок"
на 2023-2024 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 видами занятий (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	30-40	5-10	30-40	30-40	30-40	125-170
		30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	150-200
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	150-175
		35-40	35-40	35-40	35-40	35-40	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
11	Физкультурный досуг (1 раз месяц)						30
	<i>Итого в неделю</i>	221-260	196-230	221-260	221-260	221-260	1080-1270
	<i>Итого в месяц</i>						4350-5110