



*Режим двигательной активности  
в подготовительной группе «Изумрудный город»  
на 2024-2025 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>	30		30		30	90	
3	<i>Музыкальные занятия</i>		30		30		60	
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:</i>	<i>-утренней</i>	30-40	30-40	5-10	30-40	30-40	125-170
		<i>-вечерней</i>	30-40	30-40	30-40	30-40	30-40	150-200
7	<i>Самостоятельная двигательная активность на прогулке:</i>	<i>-утренняя</i>	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	150-175
		<i>-вечерняя</i>	35-40	35-40	35-40	35-40	35-40	175-200
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>Бодрящая гимнастика после дневного сна</i>	10	10	10	10	10	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>		221-260	221-260	196-230	221-260	221-260	1080-1270	
11	<i>Физкультурный досуг 1 раз в месяц</i>						30	
<i>Итого в месяц</i>							4350-5110	