



*Режим двигательной активности  
подготовительной группы Зазеркалье  
на 2024-2025 учебный год*

<i>№</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>ПН</i>	<i>ВП</i>	<i>СР</i>	<i>ЧП</i>	<i>ПП</i>	<i>Всего (мин)</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 видами занятий (по мере утомляемости детей)</i>	10	10	10	10	10	50
5	<i>Физкультминутки во время проведения 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> <i>-вечерней</i>	30-40 30-40	30-40 30-40	30-40 30-40	30-40 30-40	5-10 30-40	125-170 150-200
7	<i>Самостоятельная двигательная активность на прогулке</i> <i>-утренней</i> <i>-вечерней</i>	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	<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>	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
11	<i>Физкультурный досуг (1 раз в месяц)</i>						30
	<i>Итого в неделю</i>	191-230	221-260	221-260	221-260	226-260	1080-1270
	<i>Итого в месяц</i>						4350-5110