



**Режим двигательной активности старшей группы «Зазеркалье»
на 2025-2026 учебный год**

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