

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 58
Колпинского района Санкт-Петербурга
О.М. Базулько
Приказ № 156-О от 31.08.2022г

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Старшая группа

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	<i>Занятия</i>				
	<i>Длительность двигательной активности в минутах</i>				
Утренняя гимнастика	12	10	12	10	12
Подвижная игра до НОД	10	5	10	5	10
Физминутка (в середине НОД)	3	2	3	2	2
Подвижные игры или двигательная разминка во время перерыва между НОД	10	10	10	10	10
Физическая культура		25		25	
Подвижные игры на утренней прогулке (ежедневно)	20	15	20	15	15
Физические упражнения на утренней прогулке	20	15	20	15	15
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	15	15	15	15	15
Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке	<i>Характер и продолжительность подбираются индивидуально</i>				
	55	55	55	55	55
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	10	10	10	10	10
Вечер спортивного досуга (1 раз в месяц)					30
Подвижные игры на вечерней прогулке	20	15	20	15	15
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	55	55	55	55	55
Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	45	45	45	45	45
ИТОГО:	290 мин.	292 мин.	290 мин.	292 мин	299 мин.