

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**  
**Подготовительная группа**

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	<i>Длительность двигательной активности в минутах</i>				
Утренняя гимнастика	12	12	12	12	12
Подвижная игра до НОД	10	10	10	10	10
Физминутка (в середине НОД)	5	3	5	3	5
Подвижные игры или двигательная разминка во время перерыва между НОД	10	10	10	10	10
Физическая культура	30		30		30
Подвижные игры на утренней прогулке	20	20	20	15	20
Физические упражнения на утренней прогулке	25	25	25	20	25
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	20	20	20	15	20
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)				35	
Подвижные игры на вечерней прогулке	20	20	20	15	15
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	20	20	20	15	20
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>337 мин.</b>	<b>305 мин.</b>	<b>337 мин.</b>	<b>285 мин.</b>	<b>362 мин.</b>