

приложение 4-д

**ГБДОУ детский сад «Кудесница» компенсирующего вида Петроградского
района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕН
Заведующая / _____
Т. В. Воробьева «__» __ 20__ г.
МП

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
старшая группа**

Виды деятельности	Норма	Поне- дельник	Втор- ник	Среда	Четв- ерг	Пят- ница
1 Самостоятельная двигательная активность в группе утром	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.	30 мин.
2 Утренняя гимнастика	12 мин.	15 мин.	15мин	15 мин	15мин	15мин
3 Самостоятельная двигательная активность перед занятиями	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5мин.	5мин.
4 Физкультурные занятия	25 мин.		25 мин.		25 мин. на улице	25 мин.
5 Музыкальное занятие	25 мин.	25 мин	.	25 мин		.
6 Двигательная перемена между занятиями	10 мин.	10мин.	10 мин.	10мин.	10 мин.	10мин.
7 Физкультурные минутки во время занятий	3-4 мин.	4 мин.	4 мин.	4 мин.	4 мин.	4 мин.
8 Подвижные игры на прогулке утром	20 мин.	20 мин.	25 мин.	25 мин.	20мин.	25мин.
9 Самостоятельная двигательная активность на прогулке утром	50-60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60мин.	60мин.
10 Закаливающие процедуры после сна	15-20 мин.	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
11 а)Физкультурный досуг	25мин.			25мин		
б)Музыкальный досуг	25 мин.				25 мин	
в) Игры с психологом	15 мин			15 мин		
12 Самостоятельная двигательная активность в нерегламентированной деятельности	40 – 50 мин	4 0 мин	50 мин	40 мин	40 мин	40 мин
13 Подвижные игры на прогулке вечером	15 – 20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	15 мин	20 мин
14 Самостоятельная двигательная активность на прогулке вечером	50 – 60 мин	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин
15 Индивидуальная работа по развитию движений	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10мин.	10мин.
Общее время	320-351	309	324	354	329	314