

приложение 5-в

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

УТВЕРЖДЕН
Заведующая / _____
Т. В. Воробьева «__»__20__г.
МП

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
подготовительная 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	15мин.	15 мин.	15 мин	15 мин	15 мин	15м.
3 Самостоятельная двигательная активность перед занятиями	15 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4 Физкультурные занятия	30 мин.	30 мин .	. 25мин.		30 мин.	
5 Музыкальное занятие	30 мин.	.		30 мин.		30 мин.
6 Двигательная перемена между занятиями	10-15 мин.	10мин.	10мин	10мин	10мин.	10ми н
7 Физкультурные минутки во время занятий	3-4 мин.	4 мин 4 мин	4 мин 4 мин	4 мин 4 мин	4 мин 4 мин	4 мин 4 мин
8 Подвижные игры на прогулке утром	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	30 мин.	25 мин.
9 Самостоятельная двигательная активность на прогулке утром	50-60 мин.	60 мин.	50 мин.	50мин.	50 мин.	50 мин.
Закаливающие процедуры после сна (корректирующая гимнастика)	15-20 мин.	15 мин	20 мин	10 мин	15 мин	20ми н
11 а)Физкультурный досуг	30 мин.			30 мин	.	
б)Музыкальный досуг					Развлеч 30мин	
в) Игры с психологом	30 мин	30 мин				
12 Самостоятельная двигательная активность в нерегламентированной деятельности	50-60 мин.	55 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	55 мин.
13 Подвижные игры на прогулке вечером	15 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
14 Самостоятельная двигательная активность на прогулке вечером	50-60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.
15 Индивидуальная работа по развитию движений	5-7 мин.	7 мин.	5 мин.	5 мин.	10 мин.	7 мин.
Общее время	358-366	360	318	343	358	340