

ПРИНЯТ
 решением Педагогического Совета
 Образовательного учреждения
 протокол от 31.08.2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий
 Г.И. Машинина
 Приказ от 31.08.2016 № 44-р

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

№ п/п	Формы двигательной активности	Время выполнения в мин.	Кол-во раз в неделю
Первая половина дня с 07.00 до 15.00			
1.	Утренняя гимнастика или оздоровительный бег	8-10	ежедневно
2	Физкультминутка м/у НОД	10	ежедневно
3	Динамическая пауза в середине статической образ. Деятельности	3-5	ежедневно
4	Совместные хороводные игры	15	ежедневно
5	НОД по реализации ОО "Физическая культура"	25-30	2 раза в неделю
6	НОД по реализации ОО "Музыка"	25-30	2 раза в неделю
7	Индивидуальная работа по развитию физических качеств	10	ежедневно
8	НОД по реализации ОО "Физическая культура" на прогулке	25-30	1 раз в неделю
9	Самостоятельные игры и прочие движения в помещении	25-30	ежедневно
10	Подвижные игры и физкультурные упражнения на утренней прогулке	15-20	ежедневно
11	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
12	Общественно полезный труд	10-15	ежедневно
Вторая половина дня с 15.00 до 19.00			
13	Закаливание, гимнастика, массаж стоп	15-20	ежедневно
14	Индивидуальная работа по развитию движений	10	ежедневно
15	Самостоятельные игры в помещении	35	ежедневно
16	Музыкальный досуг	30-45	1 раз в 4 недели
17	Физкультурный досуг	30-45	1 раз в 4 недели
18	Подвижные игры на прогулке	10-15	ежедневно
19	Самостоятельная ДА на прогулке	50	ежедневно
20	Совместная двигательная деятельность или игры средней подвижности	25	4 раза в неделю
21	Физкультурный праздник	60	2 раза в 48 недель
22	Общественно полезный труд	10-15	ежедневно
23	День здоровья	60	1 раз в 12 недель .
Общая двигательная активность за неделю:		355 мин.= 5ч. 55 мин.	