УТВЕРЖДА
И.о. заведующего МБДОУ Ц
д/с№7 «Город Детств
Е.Н.Зеленск

Режим двигательной активности
Старшего возраста (5-7 лет)

Холодный пер

Формы двигательной активности	пн.	вт.	ср	чт.	пт
	Время выполнения в минутах				
Первая половина дня					
Динамический час:					
Утренняя гимнастика (облегченный вариант одежды)	10	10	10	10	10
Самомассаж рук, ушей	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	15	15	15	15	15
Музыкальное развитие	-	20-25	-	20-25	-
Физкультминутки	4	4	4	4	4
Физкультурное развитие	-	-	20-25		20-
Пальчиковые игры	5	5	5	5	5
Дыхательные упражнения	5	5	5	5	5
Подвижные игры	20	20	20	20	20
Утренняя прогулка					
Подвижные игры	20	15	15	15	15
Спортивные упражнения	10-15	10-15	10-15	10-15	10-
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	25	25	25	25	25
Вторая половина дня					
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
Пальчиковые игры	5	5	5	5	5
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Самостоятельная двигательная деятельность	20	20	20	20	20
Музыкальный/физкультурный досуг	25				
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Спортивные упражнения	15	15	15	15	15
Физкультурные игры	15	15	15	15	15
Хороводные, народные игры	10-15	10-15	10-15	10-15	10-
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	25	20	25	20	2
итого					
Общая двигательная активность	284	284	289	284	28