

Утвержден
приказом №64 от 30.05.2022г.
Директор МКОУ «СШ№3» г.п. Сармаково
С.Ю. Мудранова

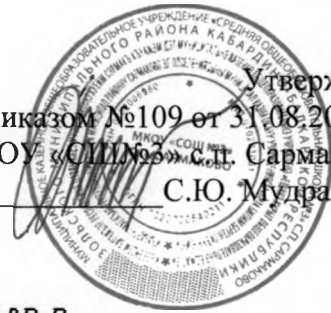


Двигательный режим

воспитанников подготовительной группы «а» «Смешарики» на 2022-2023 учебный год

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	20	20	20	20	20	1ч.40м
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50мин
3	Физкультурные занятия		30		30	30	1ч. 30м
4	Музыкальные занятия	30		30			1 час
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10м
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50м
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	50	50	50	50	50	4ч. 10м
8	Гимнастика после сна	15	15	15	15	15	1ч.15м
10	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	65	65	65	65	65	5ч.25м
11	Физкультурный досуг	30 минут, два раза в месяц					
12	Спортивный праздник	60 минут, 2 раза в год					
	Итого в неделю	3ч.22 мин	3ч.22 мин	3ч.22 м	3ч.22 м	3ч.22 м	16ч.50м

Утвержден
приказом №109 от 31.08.2021г.
Директор МКОУ «СШ №6» с.п. Сармаково
С.Ю. Мудранова



Двигательный режим

воспитанников подготовительной группы «б» «Затейники» на 2022-2023 учебный год

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	20	20	20	20	20	1ч.40м
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50мин
3	Физкультурные занятия		30		30	30	1ч. 30м
4	Музыкальные занятия	30		30			1 час
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10м
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50м
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	50	50	50	50	50	4ч. 10м
8	Гимнастика после сна	15	15	15	15	15	1ч.15м
10	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	65	65	65	65	65	5ч.25м
11	Физкультурный досуг	30 минут, два раза в месяц					
12	Спортивный праздник	60 минут, 2 раза в год					
	Итого в неделю	3ч.22 мин	3ч.22 мин	3ч.22 м	3ч.22 м	3ч.22 м	16ч.50м