**Примерный двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****n/n** | **Виды двигательной активности** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Всего** |
|  |  время, |  |  |  |
| мин |  |  |
| 1 | Утренняя гимнастика | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 1 ч 15 мин |
| 2 | Физическая культура | 25 |  |  | 25 |  | 50 |
|  |  |  |
| 3 | Динамические паузы, физкультминутки | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| 4 | Музыка |  | 25 |  |  | 25 | 50 |
| 5 | Физическая культура на прогулке |  |  | 25 |  |  | 25 |
| 6 | Физкультурные упражнения на прогулке | 15 | 15 | 15 | 15 |  |  |
| 15 | 1 ч 15 мин |
| 7 | Подвижные игры на прогулке (ежедневно2 подвижные игры - на утренней и вечернейпрогулках) | 15+15 | 15+15 | 15+15 | 15 + 15 | 15 + 15 | 2 ч 30 мин |
| 8 | Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 50 |
| 9 | Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей, теннис) |  | 15 |  |  | 15 | 30 |
| 10 | Дозированная ходьба |  |  |  |  |  | 20 |
|  |  | 20 |
| 11 | Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам) | 25 |  | 25 | 25 | 25 | 1 ч 40 мин |
| 12 | Физкультурные досуги |  | 30 мин один раз в месяц |  |  |
| 13 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей |  |
|  | Итого в неделю: | 2 ч 5 мин | 1 ч 55 мин | 2 ч 25 мин | 2 ч 5 мин | 2 ч 20 мин | 10 ч 50 мин |