



РЕЖИМ двигательной активности в средней группе «Зазеркалье»

Виды двигательной активности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего (мин.)
	Время (мин.)					
Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
Занятия (образовательная область «Физическое развитие»)		20	20		20	60
Музыкальные занятия (образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»)	20			20		40
Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)	10	10	10	10	10	50
Физкультминутки во время проведения непосредственно образовательной деятельности	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5-15
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:						
○ утренней	20-25	20-25	5-10	20-25	20-25	85-110
○ вечерней	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
Самостоятельная двигательная активность на прогулке:						
○ утренней	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
○ вечерней	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
Бодрящая гимнастика после дневного сна	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	30-40
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10	10	10	10	10	50
Физкультурный досуг (1 раз в месяц)						20
Итого в неделю	162-191	162-191	147-176	162-191	162-191	795-940
Итого в месяц						3200-3780