



Режим двигательной активности в средней группе «Паровозик» на 2024-2025 учебный год

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПП	Всего (мин)
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
2	Физкультурные занятия		20	20	20		60
3	Музыкальные занятия	20				20	40
4	Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)	10	10	10	10	10	50
5	Физкультминутки во время проведения занятий	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5 – 15
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке -утренней -вечерней	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
		20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
		25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
8	Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
9	Бодрая гимнастика после дневного сна	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	30-40
10	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10	10	10	10	10	50
Итого в неделю		162-191	162-191	162-191	162-191	162-191	810-955
11	Физкультурный досуг (один раз в месяц)						20
Итого в месяц							3260-3840