



*Режим двигательной активности  
в средней группе «Изумрудный город»  
на 2025-2026 учебный год*

№	Виды двигательной активности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего (мин.)	
<i>Всего минут</i>								
1	<i>Утренняя зарядка</i>	10	10	10	10	10	50	
2	<i>Физкультурные занятия</i>	20		20		20	60	
3	<i>Музыкальные занятия</i>		20		20		40	
4	<i>Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)</i>	10	10	10	10	10	50	
5	<i>Физкультминутки во время занятий</i>	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5-15	
6	<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:</i>	<i>-утренней</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
		<i>-вечерней</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
7	<i>Самостоятельная двигательная активность на прогулке:</i>	<i>-утренняя</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
		<i>-вечерняя</i>	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
8	<i>Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня</i>	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150	
9	<i>Бодрящая гимнастика после дневного сна</i>	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	30-40	
10	<i>Индивидуальная работа с детьми по развитию движений</i>	10	10	10	10	10	50	
<i>Итого в неделю</i>		<i>162-191</i>	<i>162-191</i>	<i>162-191</i>	<i>162-191</i>	<i>162-191</i>	<i>810-955</i>	
11	<i>Физкультурный досуг 1 раз в месяц</i>						20	
<i>Итого в месяц</i>							<i>3260-3840</i>	