



*Режим двигательной активности  
в средней группе «Лукоморье»*

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПСП	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 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 20-25	20-25 20-25	20-25 20-25	100-125 100-125
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренняя -вечерняя	20-25 25-30	20-25 25-30	20-25 25-30	20-25 25-30	20-25 25-30	100-125 125-150
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	Бодрящая 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 1 раз в месяц						20
	Итого в месяц						3260-3840