



Режим двигательной активности средней группы «Лукоморье»

| № | Виды двигательной активности | ПН | ВЛП | СР | ЧЛП | ПЛП | 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 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 20-25 | 20-25 20-25 | 20-25 20-25 | 100-125 100-125 |
| 7 | Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней | 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 | 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 |
| 11 | Физкультурный досуг (один раз в неделю) | | | | | | 20 |
| | Итого в неделю | 162-191 | 162-191 | 162-191 | 162-191 | 162-191 | 810-955 |
| | Итого в месяц | | | | | | 3260-3840 |