



*Режим двигательной активности
в средней группе "Мечтатели"
на 2026-2027 учебный год*

<i>№</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>ПН</i>	<i>ВП</i>	<i>СР</i>	<i>ЧП</i>	<i>ПП</i>	<i>Всего (мин)</i>
<i>1</i>	<i>Утренняя зарядка</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>50</i>
<i>2</i>	<i>Физкультурные занятия</i>	<i>20</i>	<i>20</i>		<i>20</i>		<i>60</i>
<i>3</i>	<i>Музыкальные занятия</i>			<i>20</i>		<i>20</i>	<i>40</i>
<i>4</i>	<i>Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>50</i>
<i>5</i>	<i>Физкультминутки во время проведения занятий</i>	<i>1-3</i>	<i>1-3</i>	<i>1-3</i>	<i>1-3</i>	<i>1-3</i>	<i>5-15</i>
<i>6</i>	<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке -утренней -вечерней</i>	<i>5-10 20-25</i>	<i>20-25 20-25</i>	<i>20-25 20-25</i>	<i>20-25 20-25</i>	<i>20-25 20-25</i>	<i>85-105 100-125</i>
<i>7</i>	<i>Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней</i>	<i>20-25 25-30</i>	<i>20-25 25-30</i>	<i>20-25 25-30</i>	<i>20-25 25-30</i>	<i>20-25 25-30</i>	<i>100-125 125-150</i>
<i>8</i>	<i>Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня</i>	<i>25-30</i>	<i>25-30</i>	<i>25-30</i>	<i>25-30</i>	<i>25-30</i>	<i>125-150</i>
<i>9</i>	<i>Бодрящая гимнастика после дневного сна</i>	<i>6-8</i>	<i>6-8</i>	<i>6-8</i>	<i>6-8</i>	<i>6-8</i>	<i>30-40</i>
<i>10</i>	<i>Индивидуальная работа с детьми по развитию движений</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>10</i>	<i>50</i>
	<i>Итого в неделю</i>	<i>152- 181</i>	<i>167- 196</i>	<i>167-196</i>	<i>167-196</i>	<i>167- 196</i>	<i>820-965</i>
<i>11</i>	<i>Физкультурный досуг (один раз в месяц)</i>						<i>20</i>
	<i>Итого в месяц</i>						<i>3300- 3880</i>