



*Режим двигательной активности
в средней группе «Затейники»
на 2026-2027 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: -утренней -вечерней</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	5-10	85-110
		20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
7	<i>Самостоятельная двигательная активность на прогулке: -утренняя -вечерняя</i>	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	<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>Бодрая 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>		167-196	167-196	167-196	167-196	152-181	820-965
11	<i>Физкультурный досуг 1 раз в месяц</i>						20
<i>Итого в месяц</i>							3300-3880