



*Режим двигательной активности средней группы «Зазеркалье»
на 2026-2027 год*

№	Виды двигательной активности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	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 проведения занятия	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	5-10 20-25	20-25 20-25	20-25 20-25	85-105 100-125
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	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
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		167-196	167-196	152-181	167-196	167-196	820-965
11	Физкультурный досуг 1 раз в месяц						20
Итого в месяц							3300-3880