

Режим двигательной активности в средней группе
(цифры обозначают время в минутах)

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
ООД - Физическое развитие	по расписанию - 2 раза в неделю (по 20 минут)				
ООД - Обучение плаванию	по расписанию - 1 раз в неделю (20 минут)				
ООД - Художественно-эстетическое развитие (музыка)	по расписанию - 2 раза в неделю (по 20 минут)				
Физкультминутка	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
Двигательная разминка во время динамической паузы	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
Физические упражнения после сна	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Подвижные игры (не менее двух в день)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Физические упражнения и подвижные игры на прогулке	30	30	30	30	30
Спортивные упражнения	10-15		10-15		
Спортивные игры					10-15
Игры- аттракционы		10-15		10-15	
Игры с подгруппами детей	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Индивидуальная работа по физическому развитию	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 минут)				
Физкультурный праздник	2 раза в год (по 25 минут)				
Самостоятельная двигательная деятельность	40	40	40	40	40