



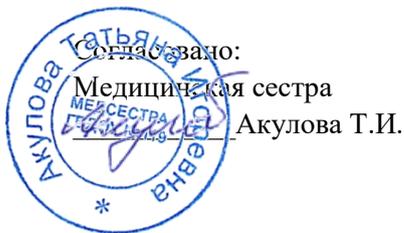
Согласовано:
Медицинская сестра
Акулова Т.И.



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119
Приказ от 31.08.2022г. №57-од
Тюляндина Ю.А.

Режим двигательной активности детей в группе раннего возраста №1

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физкультурные занятия в группе	10 мин	-	10 мин	-	-
Физкультурные занятия на улице	-	-	-	-	10 мин.
Музыкальное занятие	-	10 мин.	-	10 мин.	-
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	60 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	-
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	-
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	40 мин	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Итого в день (в мин.)	470	470	470	470	460



Режим двигательной активности детей в группе раннего возраста №2

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физкультурные занятия в группе	-	10 мин.	-	10 мин.	-
Физкультурные занятия на улице	-	-	10 мин.	-	-
Музыкальное занятие	10 мин.	-	-	-	10 мин.
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	55 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	40 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	40 мин	40 мин.	40 мин.	40 мин.
Итого в день (в мин.)	475	470	450	470	460



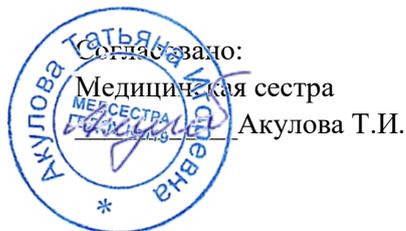
Согласовано:
Медицинская сестра
Акулова Т.И.



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119
Приказ от 31.08.2022г. №57-од
Тюляндина Ю.А.

Режим двигательной активности детей в старшей группе №3

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.		10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале		25 мин.			25 мин.
Физкультурные занятия в группе		-			
Физкультурные занятия на улице				25 мин.	
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	15 мин.	30 мин.	15 мин.	15 мин.	40 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	55 мин.	35 мин.	55 мин.	55 мин.	30 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	95 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.
Музыкальное занятие		.	25 мин		25 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	30 мин.	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Итого в день (в мин.)	450	455	460	460	435



Режим двигательной активности детей в средней группе № 4

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в зале	-	20 мин.	-	-	20 мин.
Физкультурные занятия на улице	-	-	20 мин.	-	-
Музыкальное занятие	20 мин.	-	-	20 мин.	-
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	60 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.	-
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	50 мин.	30 мин.	50 мин.	30 мин.	30 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	120 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.
Итого в день (в мин.)	445	425	445	445	440



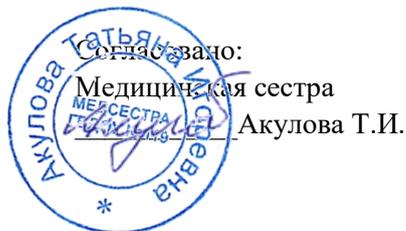
Согласовано:
Медицинская сестра
Акулова Т.И.



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119
Приказ от 31.08.2022г. №57-од
Тюляндина Ю.А.

Режим двигательной активности детей в средней группе №5

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в зале	-	-	20 мин.	-	20 мин.
Физкультурные занятия на улице	-	20 мин.	-	-	-
Музыкальное занятие	20 мин.	-	-	20 мин.	-
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	60 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.	-
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	50 мин.	30 мин.	50 мин.	30 мин.	30 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	120 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.
Итого в день (в мин.)	445	425	445	445	440



Режим двигательной активности детей в младшей группе №6

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физкультурные занятия в группе	-	10 мин.	-	-	-
Физкультурные занятия в зале	-	-	-	10 мин.	-
Физкультурные занятия на улице	-	-	-	-	10 мин.
Музыкальное занятие	10 мин.	-	10 мин.	-	-
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	65 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
П/и на утренней прогулке	-	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	-	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	25 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого в день (в мин.)	415	415	415	415	415



Согласовано:
Медицинская сестра
Акулова Т.И.



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119
Приказ от 31.08.2022г. №57-од
Тюляндина Ю.А.

Режим двигательной активности детей в подготовительной группе №7

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	95 мин.	95 мин.	95 мин.	95 мин.	95 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в зале	30 мин.	-	30 мин.	-	-
Физкультурные занятия на улице	-	-	-	30 мин.	-
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	-	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	-	-	-	15 мин.
Подготовка к прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	55 мин.	30 мин.	55 мин.	30 мин.	55 мин.
II половина дня					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	90 мин.	95 мин.	90 мин.	95 мин.	90 мин.
Музыкальное занятие	30 мин.	-	-	-	30 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	30 мин.	15 мин.	30 мин.	15 мин.	30 мин.
Итого в день (в мин.)	450	400	420	400	450



Составлено:
Медицинская сестра
Акулова Т.И.



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119
Приказ от 31.08.2022г. №57-од
Тюляндина Ю.А.

Режим двигательной активности детей в младшей группе №8

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физкультурные занятия в группе	-	-	-	-	15 мин.
Физкультурные занятия в зале	-	-	-	15 мин	-
Физкультурные занятия на улице	-	15 мин.	-	-	-
Музыкальное занятие	15 мин.	-	15 мин.	-	-
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	50 мин.	65 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин	-	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин	-	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	20 мин.	25 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого в день (в мин.)	420	420	420	420	420



Составлено:
Медицинская сестра
Акулова Т.И.



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119
Приказ от 31.08.2022г. №57-од
Тюляндина Ю.А.

Режим двигательной активности детей в подготовительной группе №9

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	95 мин.	95 мин.	95 мин.	95 мин.	95 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в зале	30 мин-	-	-	-	30 мин-
Физкультурные занятия на улице	-	30 мин-	-	-	-
Музыкальное занятие	-	-	-30 мин	-	-
Динамическая пауза	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	.15 мин	15 мин-	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	-	-	-	15 мин.
Подготовка к прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	55 мин.	30 мин.	55 мин.	30 мин.	55 мин.
II половина дня					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	90 мин.	95 мин.	90 мин.	95 мин.	90 мин.
Музыкальное занятие	-	-	-	30 мин-	-
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	30 мин.	15 мин.	30 мин.	15 мин.	30 мин.
Итого в день (в мин.)	450	400	420	400	450



Составлено:
Медицинская сестра
Акулова Т.И.



Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ №119
Приказ от 31.08.2022г. №57-од
Тюляндина Ю.А.

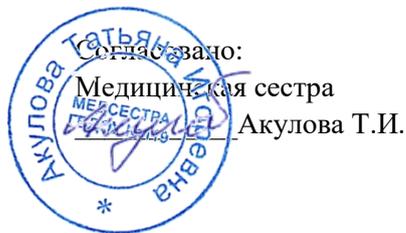
Режим двигательной активности детей в старшей группе №10

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-ая половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.	80 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.		10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в спортивном зале		25 мин.			25 мин.
Физкультурные занятия в группе		-			
Физкультурные занятия на улице				25 мин.	
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	15 мин.	30 мин.	15 мин.	15 мин.	40 мин.
П/и на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подготовка к прогулке,	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	55 мин.	35 мин.	55 мин.	55 мин.	30 мин.
II-ая половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	95 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.	105 мин.
Музыкальное занятие	25 мин	.	25 мин		
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
П/и на вечерней прогулке	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	30 мин.	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Итого в день (в мин.)	450	455	460	460	435



Режим двигательной активности детей в младшей группе №11

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	85мин.	85мин.	85мин.	85мин.	85мин.
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Физкультурные занятия в группе	-	-	-	15 мин	-
Физкультурные занятия в зале	-	-	15 мин.	-	-
Физкультурные занятия на улице	-	-	-	-	15 мин.
Музыкальное занятие		15 мин.	-		-
Музыкальное занятие в группе	15 мин				
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	35 мин.	45 мин.	40 мин.	55 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	-
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	-
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	25 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.	35 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	115 мин.	115 мин.	115 мин.	115 мин.	115 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Итого в день (в мин.)	350	400	470	405	410



Режим двигательной активности детей в средней группе № 12

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I половина дня:					
Общение и деятельность по интересам детей в группе во время утреннего приёма	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.	90 мин.
Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультурные занятия в зале	-	20 мин	-	20 мин.	
Физкультурные занятия на улице	-	.	20 мин.	-	-
Музыкальное занятие	20 мин.	-		-	20 мин.-
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физ. минутка	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	40 мин.	60 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
П/и на утренней прогулке	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	-	10 мин.	10 мин.	-
Подготовка к прогулке,	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Самостоятельная деятельность детей на утренней прогулке	50 мин.	30 мин.	50 мин.	30 мин.	30 мин.
II половина дня:					
Гимнастика после дневного сна	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Музыкальный досуг	2 раза в месяц				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	1 раз в квартал				
Физкультурный праздник	2 раза в год				
Подготовка к прогулке,	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Самостоятельная деятельность детей на вечерней прогулке	110 мин.	110 мин.	110 мин.	110 мин.	120 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
П/и на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Самостоятельные игры детей в группе	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.
Итого в день (в мин.)	445	425	445	445	440