

Двигательный режим в средней группе

	Формы двигательной деятельности	Дозировка	Время за неделю
	Утренняя гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
	Физкультминутки	3 ин * 5 дней	15 мин
	Динамические перемены	10 мин * 5 дней	50 мин
	Подвижные игры на прогулке	20 мин * 5 дней	1 ч 40 мин
	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	10 мин * 5 дней	50 мин
	Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	20 мин *3 раза	60 мин
	Образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	20 мин*2 раза	40 мин
	Самостоятельная подвижно-игровая деятельность	40 мин * 5 дней	3 ч 20 мин
	Физкультурный досуг	30 мин * 1раз в мес	
	Физкультурный праздник	50 мин * 2 раза в год	
	ВСЕГО за неделю		9 ч 40 мин