

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 58
Колпинского района Санкт-Петербурга
О.М. Базулько
Приказ № 156-О от 31.08.2022г

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
Средняя группа

| Формы двигательной активности | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|--|---|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | |
| | <i>Длительность двигательной активности в минутах</i> | | | | |
| Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 |
| Подвижная игра до НОД | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Физминутка (в середине НОД) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Подвижные игры или двигательная разминка во время перерыва между НОД | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Физическая культура | | 20 | | 20 | |
| Подвижные игры на утренней прогулке | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 |
| Физические упражнения на утренней прогулке (ежедневно) | 15 | 15 | 15 | 10 | 15 |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 |
| Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке | <i>Характер и продолжительность подбираются индивидуально</i> | | | | |
| | 40 | 40 | 40 | 35 | 40 |
| Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Вечер спортивного досуга (1 раз в месяц) | | | | | 25 |
| Подвижные игры на вечерней прогулке (ежедневно) | 15 | 12 | 15 | 10 | 15 |
| Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке | 12 | 10 | 12 | 10 | 12 |
| Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| ИТОГО: | 222 мин. | 247 мин. | 220 мин. | 260 мин. | 247 мин. |