

**Режим двигательной активности  
в разновозрастной группе № 1  
2020 -2021 учебный год**

Организованные формы двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1. Утренняя гимнастика	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10
2. Физкультурная минутка, пауза	-/5	-/5	-/5	-/5	-/5
3. Физкультурное занятие	-/25	15/-	-/-	15/25	15/20
4. Музыкальное занятие	7/-	-/10	7/10	-/-	-/-
5. Прогулка	15/20/30	5/20/30	15/20/30	5/20/30	5/20/30
6. Бодрящая гимнастика после сна	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10
7. Вторая прогулка	10/20	5/20	10/20	5/20	5/20
8. Дальние прогулки	-	30/40	-	-	-
Итого:	90/100	105/125	75/85	90/100	75/95
Спортивный досуг	1 раз в месяц 10 мин; 35-40 мин				
Музыкальный досуг	1 раз в месяц 10-15 мин				
Спортивный праздник	2 раза в год (зима, лето) 30-35 мин				
День здоровья	1 раз в квартал 20 мин;		40-45 мин		

Заведующий детского сада:



Н.А.Белолапкикова