

Режим двигательной активности
Младшего, среднего возраста (3-5 лет)

Холодный период

Формы двигательной активности	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.
	Время выполнения в минутах				
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Самостоятельная двигательная активность	20	20	20	20	20
Музыкальное развитие	-	15-20	-	15-20	-
Физкультурное развитие	-	-	15-20		15-20
Физкультминутки	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Пальчиковые игры	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Дыхательные упражнения	5	5	5	5	5
Подвижные игры	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Утренняя прогулка					
Подвижные игры	20	20	20	20	25
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Физкультурные игры	15	15	15	15	15
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
Вторая половина дня					
Гимнастика после сна	8	8	8	8	8
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Хороводные, народные игры	10	10	10	10	10
Пальчиковые игры	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25	10-15	20-25	15-20	20-25
Музыкальный/физкультурный досуг		20			
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	15	15	15	15	20
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Физкультурные игры	10	10	10	10	10
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
итого					
Общая двигательная активность	258	268	258	253	258