

Объем недельной двигательной активности воспитанников

Виды двигательной активности	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю
Утренняя гимнастика	10	50	10	50	10	50	10	50
Физкультурные занятия	15	30	20	40	25	50	30	60
Физкультурные занятия на прогулке	15	15	20	20	25	25	30	30
Динамические паузы, физкультминутки	5	25	5	25	5	25	5	25
Музыкальные занятия	15	30	20	40	25	50	30	60
Физкультурные упражнения на прогулке	10	50	15	1ч.15мин	15	1ч.15мин	15	1ч.15мин
Подвижные игры на прогулке (утренняя + вечерняя)	10+10	1ч.40мин	10+10	1ч.40мин	15+15	2ч30мин	15+15	2ч30мин
Гимнастика после дневного сна	5	25	10	50	10	50	10	50
Спортивные игры	-	-	-	-	15	30	15	30
Игры-хороводы, игровые упражнения	10	30	10	30	15	45	15	45
Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	15 мин 1 раз в месяц		20 мин 1 раз в месяц		25 мин 1 раз в месяц		30 мин 1 раз в месяц	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей							
Итого:		5ч.55мин		7ч.10мин		9ч.10мин		9ч.35мин