

приложение 3-д

ГБДОУ детский сад «Кудесница» компенсирующего вида Петроградского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Заведующая / _____
Т. В. Воробьева «__» __ 20__ г.
МП

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
средняя группа**

Виды деятельности	Норма	Поне- дельник	Втор- ник	Среда	Четверг	Пят- ница
1 Самостоятельная двигательная активность в группе утром	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	20 мин.
2 Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
3 Самостоятельная двигательная активность перед занятиями	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
4 Физкультурные занятия	20 мин. .	.	20 мин.		20 мин.	20 мин.
5 Музыкальное занятие		20 мин.		20 мин.		
6 Физкультурные минутки во время занятий	3-4 мин.	4 мин.	4 мин.	3 мин.	4 мин.	4 мин.
7 Спортивные игры на прогулке утром и физ. упражнения	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
8 Самостоятельная двигательная активность на прогулке утром, подвижные игры	50-60 мин.	60 мин.	50 мин.	50 мин.	60 мин.	60 мин.
9 Закаливающие процедуры	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
а) до сна						
б) после сна (бодрящая гимнастика, босохождение по контактному коврику, водные процедуры)	15-20 мин.	25 мин.	25 мин.	10 мин.	25 мин.	25 мин.
10 а) Физкультурный досуг	20-мин.			20 мин.		
б) Музыкальный досуг					20 мин.	
в) ЛФК		20 мин.	.		20 мин.	
г) Игры с психологом				20 мин.		
12 Самостоятельная двигательная активность в нерегламентированной деятельности	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
13 Подвижные игры на прогулке вечером	10 – 15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
14 Самостоятельная двигательная активность на прогулке вечером	50 – 60 мин.	65 мин.	65 мин.	65 мин.	65 мин.	65 мин.
15 Индивидуальная работа по развитию движений	7-10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Общее время	270-334	314	274	308	324	284