

Примерный режим двигательной активности

№ п/п	Организационные формы двигательной деятельности.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Утренняя гимнастика	12 мин	12 мин	12 мин	12 мин	12 мин
2.	Физкультминутки	2+2 мин	2+2+2 мин	2+2 мин	2+2 мин	2 мин
3.	Физкультурные паузы	10+10 мин	10+10 мин	10 мин	10 +10 мин	10+10 мин
4.	Физкультурные занятия в зале		25 мин		25 мин	
5.	Музыкальные занятия	25 мин				25 мин
6.	Обучение плаванию			25 мин		25 мин
7.	Подвижные игры на прогулке первая половина дня	10 мин			10 мин	
8.	Спортивные игры (бадминтон, городки, футбол, баскетбол, волейбол)		10 мин	15 мин		
9.	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи)			10 мин	15 мин	
10.	Бодрящая гимнастика	12 мин	12 мин	12 мин	12 мин	12 мин
11.	Подвижные игры на прогулке вторая половина дня		10 мин	10 мин		
12.	Дальние прогулки	Один раз в месяц				
13.	День здоровья	2 раза в год				
14.	Спортивный праздник	3 раза в год				
15.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц				
16.	Итого за один день:	1 час 23 мин	1 час 35 мин	1 час 38 мин	1 час 38 мин	1 час 36 мин
17.	Итого в неделю:	7 часов 50 мин				