

Примерный режим двигательной активности в течение дня

Форма организации	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	2 мин	2 мин	2-2 мин	2-2 мин
Динамические паузы, не менее	10 мин	10 мин	10 мин	10+10 мин
Физическая культура/музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Подвижные игры на прогулке (первая и вторая половина дня)	20 мин	25 мин	35 мин	40 мин
Бодрящая гимнастика после сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Всего в день	1 час 7 минут	1 час 17 минут	1 час 34 минуты	1 час 54 минуты