



## Режим двигательной активности в младшей группе «Летучий корабль»

№	Виды двигательной активности	ПН	ВП	СР	ЧП	ПП	Всего (мин)
1	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
2	Физкультурное занятие	15	15		15		45
3	Музыкальное занятие			15		15	30
4	Динамические паузы между занятиями (по мере утомляемости детей)	10	10	10	10	10	50
5	Физкультминутки во время проведения занятий	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5 – 15
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке -утренней -вечерней	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75- 100
		15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75- 100
7	Самостоятельная двигательная активность на прогулке -утренней -вечерней	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75-100
		20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
8	Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150
9	Бодрящая гимнастика после дневного сна	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	25-30
10	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	10	10	10	10	10	50
11	Физкультурный досуг (один раз в неделю)						15
	<b>Итого в неделю</b>	<b>141-169</b>	<b>141-169</b>	<b>141-169</b>	<b>141-169</b>	<b>141-169</b>	<b>705-845</b>
	<b>Итого в месяц</b>						<b>2835-3395</b>