



Режим двигательной активности в младшей группе «Летучий корабль»

	Виды двигательной активности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего (мин.)
		Время (мин.)					
1.	Утренняя зарядка	10	10	10	10	10	50
2.	Физкультурные занятия	15		15		15	45
3.	Музыкальные занятия		15		15		30
4.	Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)	10	10	10	10	10	50
5.	Физкультминутки во время проведения непосредственно образовательной деятельности	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
	Итого в неделю	141-169	141-169	141-169	141-169	141-169	705-845
11.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц						15
	Итого в месяц						2835-3395