



*Режим двигательной активности
в младшей группе «Лукоморье»
на 2024-2025 учебный год*

№	Виды двигательной активности	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего (мин.)	
<i>Всего минут</i>								
1	<i>Утренняя зарядка</i>	10	10	10	10	10	50	
2	<i>Физкультурные занятия</i>		15	15	15		45	
3	<i>Музыкальные занятия</i>	15				15	30	
4	<i>Динамические паузы между различными занятиями (по мере утомляемости детей)</i>	10	10	10	10	10	50	
5	<i>Физкультминутки во время занятий</i>	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	5-15	
6	<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:</i>	<i>-утренней</i>	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75-100
		<i>-вечерней</i>	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	75-100
7	<i>Самостоятельная двигательная активность на прогулке:</i>	<i>-утренняя</i>	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	175-100
		<i>-вечерняя</i>	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	100-125
8	<i>Самостоятельная двигательная активность в помещении и прочие движения в режиме дня</i>	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30	125-150	
9	<i>Бодрящая гимнастика после дневного сна</i>	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	25-30	
10	<i>Индивидуальная работа с детьми по развитию движений</i>	10	10	10	10	10	50	
<i>Итого в неделю</i>		<i>141-169</i>	<i>141-169</i>	<i>141-169</i>	<i>141-169</i>	<i>141-169</i>	<i>705-845</i>	
11	<i>Физкультурный досуг 1 раз в месяц</i>						15	
<i>Итого в месяц</i>							<i>2835-3395</i>	