

Режим двигательной активности детей (в мин.)

Формы работы	Группы	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Примечание
Утренняя гимнастика		5	5	8	10	10	Ежедневно перед завтраком
Физическое развитие		10	15	20	25	30	3 раза в неделю
Музыкальное развитие		10	15	20	25	30	3 раза в неделю: (из них 1-вечер развлечений)
Физкультминутки		2	2	3	3*2=6	3*2=6	Во время непосредственно-образовательной деятельности
Динамические переменки		---	10	10	10	10	Ежедневно во время большого перерыва между непосредственно-образовательной деятельностью (с преобладанием статических поз).
Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке		5	10	15	20	20	Ежедневно утром.
Подвижные игры на вечерней прогулке		5	10	10	15	15	Ежедневно вечером.
Спортивные игры, игры эстафеты на прогулке		---	---	----	10	10	2 раза в неделю. Порядок двиг.средств меняется в зависимости от предыдущих нагрузок на занятиях.
Индивидуальная работа по развитию движений на утренней прогулке		3	3	3	3	3	Ежедневно утром.

Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	3	3	3	3	3	Ежедневно вечером.
Самостоятельная двигательная деятельность						Ежедневно под руководством восп -ля в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурный досуг	10	15	20	25	30	1 раз в месяц
Хороводные игры, игры с речью	2	3	3	5	5	В утренний прием детей, перед НОД, как организующий момент
Бодрящая гимнастика	4	6	8	10	10	Ежедневно, после сна
Дозированная ходьба	3	5	7	10	10	Ежедневно
День здоровья	+	+	+	+	+	Каждая 4 я пятница месяца