

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дни недели	Формы организации двигательной активности детей	Время (мин)
понедельник	1. Утренняя гимнастика	7
	2. Физкультурное занятие	15
	3. Физкультурная минутка	3
	4. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	5. Бодрящая гимнастика	8
	6. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	263
вторник	1. Утренняя гимнастика	7
	2. Физкультурная минутка	3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	4. Бодрящая гимнастика	8
	5. Ритмопластика	10
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	258
среда	1. Утренняя гимнастика	7
	2. Физкультурное занятие	15
	3. Физкультурная минутка	3
	4. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	5. Бодрящая гимнастика	8
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	263
четверг	1. Утренняя гимнастика	7
	2. Физкультурная минутка	3
	3. Ритмопластика	10
	4. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	5. Бодрящая гимнастика	8
	6. Организованная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	258
пятница	1. Утренняя гимнастика	7

2. Физкультурные минутки	3
3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
4. Бодрящая гимнастика	8
5. Организованная двигательная деятельность детей в группе	30
Всего:	245

Физкультурные досуги: 15 минут 1-2 раза в месяц. Физкультурные праздники: 30-35 минут - 2-3 раза в год.

Совместные физкультурные занятия «Вместе с мамой»: 15 минут 1 раз в месяц (2-я младшая группа)

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дни недели	Формы организации двигательной активности	Время (мин)
понедельник	1. Утренняя гимнастика на воздухе с включением оздоровительного бега	15
	2. Физкультурные минутки	3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	4. Корректирующая гимнастика	25
	5. Спортивная секция	25
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	298
вторник	1. Утренняя гимнастика	15
	2. Физкультурные минутки	3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	4. Корректирующая гимнастика	25
	5. Физкультурное занятие	30
	6. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	303
среда	1. Утренняя гимнастика	15
	2. Физкультурная минутка	3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	4. Корректирующая гимнастика	25
	5. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	6. Ритмопластика	25
	Всего:	298
четверг	1. Утренняя гимнастика	15
	2. Физкультурные минутки	3
	3. Физкультурное занятие	30
	4. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	5. Корректирующая гимнастика	25
	6. Организованная двигательная деятельность детей в группе	30

	Всего:	303
пятница	1. Утренняя гимнастика	15
	2. Физкультурные минутки	3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке (1 и 2 половина дня)	200
	4. Корректирующая гимнастика	25
	5. Организованная двигательная деятельность детей в группе	30
	Всего:	273
Физкультурные досуги: 30 минут 1-2 раза в месяц; праздники: 60-90		

