

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОУ

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам			
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
<b>1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>				
1.1.	Утренняя зарядка	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
1.2.	Физкультминутки	1-2	2-3	3-5	3-5
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром 10 мин. Вечером 10 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 20-25 мин. Вечером 20 мин.	Утром 25-30 мин. Вечером 25 мин.
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Вечером 10 мин.	Вечером 20 мин.	Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.
1.5.	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 20 мин.	Ежедневно 15 мин.	Ежедневно 18 мин.
1.6.	Оздоровительный бег	-	-	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 4-6 мин.
1.7.	Бодрящая гимнастика после сна	-	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
<b>2.</b>	<b>Образовательная деятельность</b>				
2.1.	Физкультура	2 р. в нед. по 10 мин.	2 р. в нед. по 15 мин. 1 р. в нед. с играми высокой степенью подвижности 15 мин.	2 р. в нед. по 20 мин. 1 р. в нед. с играми высокой степенью подвижности 20 мин.	2 р. в нед. по 25 мин. 1 р. в нед. с играми высокой степенью подвижности 25 мин.
2.2.	Музыка	2 р. в нед. по 10 мин.	2 р. в нед. по 15 мин.	2 р. в нед. по 20 мин.	2 р. в нед. по 25 мин.
<b>3.</b>	<b>Физкультурно-массовая работа</b>				
3.1.	Физкультурные праздники	-	-	2 р. в год до 40 мин	2 р. в год до 1 часу
3.2.	Физкультурный досуг	-	1 р. в мес. 15-25 мин.	1 р. в мес. 20-30 мин.	1 р. в мес. 25-40 мин.
3.3.	День Здоровья	-	1 р. в квартал	1 р. в квартал	1 р. в квартал
4.	<b>Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках).</b> Ежедневно. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				