

**Режим двигательной активности  
МБДОУ № 3 «Колосок»**

Мероприятия	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Примечания
Утренняя гимнастика	5	5	8	10	Теплый период на свежем воздухе
Физкультминутка	1	2	3	2-4	Ежедневно во время занятий
Подвижные игры, физические упражнения и задания на прогулке	10	10-15	11-16	7-10	Ежедневно на прогулке утро, вечер с учетом уровня д/а
Спортивные игры, игры эстафеты на прогулке				7-10	
Музыкально-ритмические движения, музыкальные подвижные игры	6	10	15	17	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю
Индивидуальная работа по развитию движений	2	2	3	3	Прогулка, повседневная деятельность  ( в среднем на 1 ребенка в день)
Игры – хороводы, игровые упражнения, подвижные игры малой подвижности, разминки в группе	2	3	3	3-5	В утренний прием детей, перед НОД, как организующий момент
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами	10	10	12	15	ежедневно
Физкультурные занятия	10	15	20	25	2 раза в зале, 1 на свежем воздухе
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня двигательной активности в группе и на прогулке
Дни здоровья	+	+	+	+	2 раза в год
Неделя здоровья	+	+	+	+	1 раз в год
Физкультурный досуг	10	15	20	25	1 раз в месяц
Объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности.	4 часа в неделю	4 ч 45 мин	5 ч 50 мин	7 ч 40 мин	