

ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДОУ

Режимные моменты	2-ая группа раннего возраста	Первая младшая группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа по физическому развитию	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 30 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно – 3 – 5 минут	Ежедневно 5 – 8 минут
ООД по реализации образовательной области «Физическое развитие»	2 раза в неделю 8 минут	3 раза в неделю 10 минут
Физкультминутки и динамические паузы во время спокойных занятий	2 – 3 минуты	3 – 5 минут
ООД по реализации образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)	2 раза в неделю по 8 минут	2 раза в неделю по 10 минут
Прогулка с физической активностью	Ежедневно 20 -30 минут	Ежедневно 30 – 40 минут
Гимнастика после сна	Ежедневно – 3 – 5 минут	Ежедневно – 5 – 7 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 15 – 20 минут	Ежедневно – 20 – 25 минут
Физкультурный досуг		2 раза в месяц по 10 – 15 минут
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год
Трудовые поручения с физической нагрузкой		1 – 2 раза в неделю по 5 – 8 минут