

Режим двигательной активности для детей 3-4 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
НОД ОО «Физическое развитие»	15		15			30
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		15		15		30
Физминутки	5	5	5	5	5	25
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					15	15
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч. 30 мин
Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1 ч15мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том	10	10	10	10	10	50

числе с предметами)						
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	20 мин.2 раза в месяц					40 мин

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
НОД 00 «Физическое развитие»	20		20			40
НОД 00 «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		20		20		40
Физминутки	5	5	5	5	5	25
НОД 00 «Физическое развитие» на прогулке					20	20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч. 30 мин
Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1 ч15мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	2С мин.2 раза в месяц					40 мин

Режим двигательной активности для детей 4-5 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
НОД 00 «Физическое развитие»	20		20			40
НОД 00 «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		20		20		40
Физминутки	5	5	5	5	5	25
НОД 00 «Физическое развитие» на прогулке					20	20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч. 30 мин
Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1 ч15мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	2С мин.2 раза в месяц					40 мин

Режим двигательной активности для детей 5-6 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД ОО «Физическое развитие»	25		25			50
НОД ОО «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		25		25		50
Физминутки	10	10	10	10	10	50
НОД ОО «Физическое развитие» на прогулке					25	25
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч.30 мин
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1ч.15 мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15	1ч. 15 мин
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги						По 25 мин 2 раза в месяц
						50

Режим двигательной активности для детей 6-7 лет.

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД 00 «Физическое развитие»	30		30			60
НОД 00 «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		30		30		60
Физминутки	10	10	10	10	10	50
НОД 00 «Физическое развитие» на прогулке					30	30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2 ч.30 мин
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1ч.15 мин
Игры с движениями, хороводные, игровые упражнения (в том числе с предметами)	15	15	15	15	15	1ч. 15 мин
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 30 мин 2 раза в месяц					60