

## Режим двигательной активности на тёплый период 2024г.

№ п/п	Формы работы	Частота проведения	Группы раннего возраста 2-3года	Группа 3-4года	Группа 4-5 лет	Группа 5-6 лет	Группа 6-7 лет
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин		10 мин		
2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно: - до завтрака; - на утренней прогулке; - на вечерней прогулке;	10*3= 30мин	10*3= 30мин	15*3= 45мин	20*3= 60мин	30*3= 90мин
3	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости	До 3 мин				
4	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно	3мин	3мин	5мин	5мин	5мин
5	Хождение по массажному коврику	Ежедневно после сна	1 – 2 мин	3 – 4 мин	5 – 6 мин	6 – 7 мин	6 – 7 мин
6	Индивидуальная работа	Ежедневно два раза в день	6*2= 12мин	8*2= 16мин	10*2= 20мин	12*2= 24мин	15*2= 30мин
7	Спортивный праздник	Летом 2 раза в год	-	15мин	20 мин	25 мин	30 мин
8	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно	Продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка				