

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
для детей группы раннего возраста

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Длительность двигательной активности в минутах				
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
Подвижная игра до НОД		2	2		2
Физминутка (в середине НОД)	2	1	1	2	2
Подвижные игры или двигательная разминка во время перерыва между НОД	3	5	10	5	10
Физическая культура	10				10
Подвижные игры на утренней прогулке (ежедневно)	10	10	10	10	10
Физические упражнения на утренней прогулке (ежедневно)	10	10	10	10	10
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке (ежедневно)	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке (ежедневно)	Характер и продолжительность подбираются индивидуально				
	30	35	35	35	35
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	5	5	5	5	5
Вечер спортивного досуга (1 раз в месяц)			15		
Подвижные игры на вечерней прогулке (ежедневно)	10	12	10	12	10
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	25	25	25	25	25
Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня	20	20	20	20	20
ИТОГО	140 мин.	140мин.	148 мин.	150 мин.	158 мин.