

Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад №128»

Двигательный режим в раннем возрасте

№	Вид деятельности, форма двигательной активности	Особенности организации
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе , длительность 4 - 5 мин во 2 группах раннего возраста.
2	Двигательная разминка во время перерыва между ОД	Ежедневно, в течение 7 - 10 мин.
3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания НОД, 3 мин.
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время прогулки, длительность 5 - 8 мин.
5	Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно, в течении дня на прогулки и в группе, длительность 5 - 7 мин.
6	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Два раза в неделю, после дневного сна, длительность 3 мин.
7	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно после подъёма детей, длительность 3 - 5 мин.
Организованная деятельность в режиме дня		
8	По физической культуре	Два раза в неделю, длительность 10 мин.
Физкультурно-массовые занятия		
9	Физкультурный досуг	Один, два раза в месяц, длительность 10-15 мин., во 2 группах ранего возраста.
Самостоятельная двигательная деятельность детей		
10	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	