

### Двигательный режим детей раннего возраста ( 2-3 года)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	25
2	Физкультура	15		15		15	45
3	Музыка		15		15		30
4	Физкультурные упражнения на прогулке	10	10	10	10	10	50
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч40 мин
6	Гимнастика после сна	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	25
7	Дозированная ходьба		10				10
8	Игры-хороводы, игровые упражнения	10		10		10	30
9	Физкультурные досуги	15 минут один раз в месяц					
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		1ч 15 м	1ч 15м	1ч 15 м	1ч 15м	1ч 15м	6ч 15м

### Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	Физкультура	20		20		20	1 ч
3	Музыка		20		20		40
4	Физкультурные упражнения на прогулке	15	15	15	15	15	1ч 15 мин
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч 40 мин
6	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
7	Дозированная ходьба		10				10
8	Игры - хороводы, Игровые упражнения	10		10		10	30
9	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		1ч 25 м	1ч 25м	1ч 25 м	1ч 25м	1ч 25м	6ч 55м

## Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15	<b>1ч 15</b>
2	Физкультура	25		25		25	<b>1ч 15</b>
3	Музыка		25		25		<b>50 м</b>
4	Физкультурные упражнения на прогулке	15	15	15	15	15	<b>1ч 15</b>
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	<b>2 ч 30</b>
6	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	<b>50</b>
7	Дозированная ходьба			20			<b>20</b>
8	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам)	25		25	25	25	<b>1 ч 40</b>
9	Физкультурные досуги	30 минут один раз в месяц					
10	Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей теннис)		15			15	<b>30</b>
11	Физкультминутки	5	5	5	5	5	<b>25</b>
<b>ИТОГО В НЕДЕЛЮ</b>		<b>2 ч 05м</b>	<b>1ч 55м</b>	<b>2 ч 25м</b>	<b>2 ч 05м</b>	<b>2 ч 20м</b>	<b>10ч 50мин</b>