

м

м

15м

## Двигательный режим детей раннего возраста

### Модель двигательной активности детей дошкольного возраста

№	Форма организации	Младший возраст		Старший возраст	
		младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготов. группа
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.
2	Физ.занятие в помещении (2 раза в неделю)	10-15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
3	Физ.занятие на воздухе (1 раз в неделю)	10-15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4	Прогулка	4 часа	4 часа	4 часа	4 часа 5 мин.
5	Физминутки (ежедневно)	2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
6	Подвижные игры (ежедневно)	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
7	Спортивные игры, упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
8	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	8 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
9	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика (ежедневно)	5 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
10	Зрительная гимнастика (ежедневно)	5 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
11	Дыхательная гимнастика (ежедневно)	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
12	Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно			
13	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
14	Спортивные праздники (2 раза в год)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 мин.
15	Неделя здоровья	3. раза в год			