

**ГБДОУ детский сад «Кудесница» компенсирующего вида Петроградского
района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕН

Заведующая / _____

Т. В. Воробьева «__» __ 20__ г.

МП

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
младшая группа**

Виды деятельности	Норма	Поне- дельник	Вторни к	Среда	Четверг	Пятниц а
1 Самостоятельная двигательная активность в группе утром	15-20 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.
2 Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	10 мин	10 мин	10мин	10 мин
3 Самостоятельная двигательная активность перед занятиями	5-7 м.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.	7 мин.
4 Физкультурные занятия	15 мин.	15 мин.	15 мин.		15 мин.	
5 Музыкальное занятие	.			15 мин.		15 мин.
6 Физкультурные минутки во время занятий	3 мин.	3 мин.	3 мин.	6 мин.	3 мин.	3 мин.
7 Спортивные игры на прогулке утром и физ. упражнения	20 мин.	20 мин.	2 0мин.	20 мин. 10 мин.	20 мин.	20 мин.
8 Самостоятельная двигательная активность на прогулке утром, подвижные игры	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
9 Закаливающие процедуры после сна (бодрящая гимнастика, босохождение по контактному коврику, водные процедуры)	15-25 мин.	25 мин.	25 мин	10 мин	25 мин	25 мин
10 а) Физкультурный досуг	15-мин.			15-мин		
б) Музыкальный досуг					15-мин	
в) ЛФК	10 м.		10 мин			10 мин
г) Игры с психологом	15 мин.	15 мин				
12 Самостоятельная двигательная активность в нерегламентированной деят-ти.	40 мин	40 мин	20 мин	30 мин	40 мин	20 мин
13 Подвижные игры на прогулке вечером	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
14 Самостоятельная двигательная активность на прогулке вечером	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
15 Индивидуальная работа по развитию движений	3-5 мин.	5мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Общее время	225-260	245	225	238	245	245