

Режим двигательной активности детей

3 – го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
2	Ритмические движения	0.07		0.07		
3	Физическое развитие		0.15		0.15	
4	Физкультминутки	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (1-я и 2-я половина дня)	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
6	Самостоятельная игровая деятельность детей	1.30	1.30	1.30	1.30	1.30
7	Всего	2.10	2.18	2.10	2.18	2.03

Режим двигательной активности детей 4 – го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
2	Ритмические движения		0.10		0.10	
3	Физическое развитие	0.15				0.15
4	Физкультминутки	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
5	Бодрящая гимнастика	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (1-я и 2-я половина дня)	0.35	0.35	0.35	0.35	0.35
7	Самостоятельная игровая деятельность детей	1.10	1.10	1.10	1.10	1.10
8	Всего	2.18	2.13	2.03	2.13	2.18

Режим двигательной активности детей 5 – го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07
2	Ритмические движения	0.10		0.10		
3	Физическое развитие		0.15		0.15	
4	Физкультминутки	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
5	Перерыв между занятиями	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
6	Бодрящая гимнастика	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (1-я и 2-я половина дня)	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
8	Самостоятельная игровая деятельность детей	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
9	Всего	2.35	2.40	2.35	2.40	2.25

Режим двигательной активности детей 6– го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
2	Ритмические движения	0.18		0.18		
3	Физическое развитие		0.25		0.25	
4	Физкультминутки	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
5	Перерыв между занятиями	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
6	Бодрящая гимнастика	0.15	0.15	0.15	0.15	0.15
7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (1-я и 2-я половина дня)	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
8	Самостоятельная игровая	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

	деятельность детей					
9	Всего	2.46	2.53	2.46	2.53	2.28

Режим двигательной активности детей 7– го года жизни

№ п/п	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
2	Ритмические движения		0.20		0.20	
3	Физическое развитие	0.30				0.30
4	Физкультминутки	0.03	0.03	0.03	0.03	0.03
5	Перерыв между занятиями	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10
6	Бодрящая гимнастика	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (1-я и 2-я половина дня)	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50
8	Самостоятельная игровая деятельность детей	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55
9	Всего	3.03	2.13	2.33	2.13	3.03