

Принят:

на педагогическом совете

Протокол №1

От «3» сентября, 2018г.

Утверждаю  
Заведующая ДОО «Рисманово» Ф..



## Двигательный режим в ДОО

### Двигательный режим во второй младшей группе

№	Формы работы с детьми	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	6 мин * 5 дней	30 мин
2.	Физкультминутки	2 мин * 5 дней	10 мин
3.	Динамические перемены	10 мин * 5 дней	50 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
6.	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	10 мин * 5 дней	50 мин
8.	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	15 мин * 3 раза	45 мин
	Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	15 мин * 2 раза	30 мин
9.	Самостоятельная игровая деятельность	30 мин * 5 дней	2ч30 мин
10.	Физкультурный досуг	30 мин * 1 раз в мес.	
11.	Физкультурный праздник	45 мин * 2 раза в год	
<b>ВСЕГО за неделю</b>			<b>7 ч 55 мин</b>