Принят: Утверждаю:

на педагогическом совете Заведующая д/с «Чубарук»

Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Рахманова Р.Ф..

От «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.

**Двигательный режим в ДОУ**

***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 \* 1раз в мес. |  |
| 11. | Физкультурный праздник | 45 мин \* 2 раза в год |  |
| **ВСЕГО за неделю** | |  | 7 ч 55 мин |