

**Режим двигательной активности в детском саду 2024-2025 учебный год**

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказом № 23 от 30.08.2024 г

Заведующий ГБДОУ № 20

\_\_\_\_\_ О.Г. Быстрова

Средней группы «Лучики»							Старшей группы «Вишенки»						
№	Формы организации двигательной активности	П Мин.	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин	№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин
<b>Первая половина дня</b>													
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физкультурное занятие	20		20		20	2	Физкультурное занятие		25	25		25
3	Музыкальные занятия		20		20		3	Музыкальные занятия		25		25	
4	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой					4	Физкульт.минутки	Ежедневно 3 мин на занятиях с умственной нагрузкой				
5	Динамическая пауза	10 мин.					5	Динамическая пауза	10 мин.				
6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут					6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 23 минут				
7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин					7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 50 мин				
8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.					8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.				
9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин					9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 15 мин				
<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>134</b>	<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>126</b>	<b>176</b>	<b>151</b>	<b>151</b>	<b>151</b>
<b>Вторая половина дня</b>													
10	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты					10	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 6 минуты				
11	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин					11	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 30 мин				
12	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин					12	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 70 мин				
<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>106</b>
13	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин					13	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин				
<b>Итого за день:</b>		<b>224</b>	<b>224</b>	<b>224</b>	<b>224</b>	<b>224</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>242</b>	<b>292</b>	<b>267</b>	<b>267</b>	<b>267</b>
14	Музыкальный досуг, Физкультурный досуг День здоровья Физкультура на улице Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в неделю 1 раз в квартал					14	Физкультурный досуг Музыкальный досуг День здоровья Физкультура на улице Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в неделю 1 раз в квартал				

**Режим двигательной активности в детском саду 2024-2025 учебный год**

Подготовительной группы «Цветочки»						Компенсирующей группы с тяжелыми дефектами «Звездочки»							
№	Формы организации двигательной активности	П Мин.	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин	№	Формы организации двигательной активности	П Мин.	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин
<b>Первая половина дня</b>													
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физкультурное занятие	30		30		30	2	Физкультурное занятие		30		30	
3	Музыкальные занятия		30		30		3	Музыкальные занятия	20		20		
4	Физкульт.минутки	Ежедневно 3 мин на занятиях с умственной нагрузкой					4	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой				
5	Динамическая пауза	10 мин.					5	Динамическая пауза	10 мин.				
6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 25 минут					6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут				
7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 55 мин					7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин				
8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 20 мин.					8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.				
9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 15 мин					9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин				
<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>134</b>	<b>144</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	<b>114</b>
<b>Вторая половина дня</b>													
10	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 6 минуты					10	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты				
11	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 35 мин					11	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин				
12	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 75 мин					12	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин				
<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>116</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	13	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин				
13	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин					<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>284</b>	<b>284</b>	<b>284</b>	<b>284</b>	<b>284</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>234</b>	<b>244</b>	<b>234</b>	<b>244</b>	<b>214</b>
14	Физкультурный досуг Музыкальный досуг День здоровья Физкультура на улице Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в неделю 1 раз в квартал					14	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал				

**Режим двигательной активности в детском саду 2024-2025 учебный год**

Компенсирующей группы с тяжелыми дефектами «Капитошки»							Компенсирующей группы с тяжелыми дефектами						
№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин	№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин
<b>Первая половина дня</b>													
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10		Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физкультурное занятие		30		30			Физкультурное занятие		30		30	
3	Музыкальные занятия	20		20				Музыкальные занятия	20		20		
4	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой					4	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой				
5	Динамическая пауза	10 мин.					5	Динамическая пауза	10 мин.				
6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут					6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут				
7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин					7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин				
8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.					8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.				
9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин					9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин				
<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>134</b>	<b>144</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	<b>114</b>	<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>134</b>	<b>144</b>	<b>134</b>	<b>144</b>	<b>114</b>
<b>Вторая половина дня</b>													
10	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты					10	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты				
11	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин					11	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин				
12	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин					12	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин				
13	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин					13	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин				
<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>234</b>	<b>244</b>	<b>234</b>	<b>244</b>	<b>214</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>234</b>	<b>244</b>	<b>234</b>	<b>244</b>	<b>214</b>
14	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал					14	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал				

**Режим двигательной активности в детском саду 2024-2025 учебный год**

Компенсирующей группы с нарушениями ОПДА «Капельки»						Компенсирующей группы с нарушениями ОПДА «Карпузики»							
№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин	№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин
<b>Первая половина дня</b>													
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10		Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Адаптивное физкультурное занятие		20			20		Физкультурное занятие		20			20
3	Лечебная физкультура	30		30				Лечебная физкультура	30		30		
4	Музыкальные занятия	20		20				Музыкальные занятия	20		20		
5	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой					4	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой				
6	Динамическая пауза	10 мин.					5	Динамическая пауза	10 мин.				
7	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут					6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут				
8	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин					7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин				
9	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.					8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.				
10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин					10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин				
<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>164</b>	<b>134</b>	<b>164</b>	<b>114</b>	<b>134</b>	<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>164</b>	<b>134</b>	<b>164</b>	<b>114</b>	<b>134</b>
<b>Вторая половина дня</b>													
11	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты					11	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты				
12	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин					12	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин				
13	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин					13	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин				
14	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин					14	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин				
<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>264</b>	<b>234</b>	<b>264</b>	<b>214</b>	<b>234</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>264</b>	<b>234</b>	<b>264</b>	<b>214</b>	<b>234</b>
15	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал					15	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал				

**Режим двигательной активности в детском саду 2024-2025 учебный год**

Компенсирующей группы с умственной отсталостью «Непоседы»							Компенсирующей группы с умственной отсталостью «Кнопочки»						
№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин	№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин
<b>Первая половина дня</b>													
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10		Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Адаптивное физкультурное занятие		20		20			Физкультурное занятие		20		20	
3	Лечебная физкультура	30		30				Лечебная физкультура	30		30		
4	Музыкальные занятия	20		20				Музыкальные занятия		20			20
5	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой					4	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой				
6	Динамическая пауза	10 мин.					5	Динамическая пауза	10 мин.				
7	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут					6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут				
8	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин					7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин				
9	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.					8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.				
10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин					10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин				
<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>164</b>	<b>134</b>	<b>164</b>	<b>134</b>	<b>114</b>	<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>134</b>	<b>154</b>	<b>144</b>	<b>134</b>	<b>134</b>
<b>Вторая половина дня</b>													
11	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты					11	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты				
12	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин					12	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин				
13	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин					13	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин				
14	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин					14	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин				
<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>264</b>	<b>234</b>	<b>264</b>	<b>234</b>	<b>214</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>234</b>	<b>254</b>	<b>244</b>	<b>234</b>	<b>234</b>
15	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал					15	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал				

**Режим двигательной активности в детском саду 2024-2025 учебный год**

Компенсирующей группы с умственной отсталостью «Непоседы»						Компенсирующей группы с умственной отсталостью «Кнопочки»							
№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин	№	Формы организации двигательной активности	П Мин	В Мин	С Мин	Ч Мин	П Мин
<b>Первая половина дня</b>													
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10		Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Адаптивное физкультурное занятие		20		20			Физкультурное занятие		20		20	
3	Лечебная физкультура	30		30				Лечебная физкультура	30		30		
4	Музыкальные занятия	20		20				Музыкальные занятия		20			20
5	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой					4	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой				
6	Динамическая пауза	10 мин.					5	Динамическая пауза	10 мин.				
7	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут					6	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут				
8	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин					7	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин				
9	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.					8	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.				
10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин					10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин				
<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>164</b>	<b>134</b>	<b>164</b>	<b>134</b>	<b>114</b>	<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>134</b>	<b>154</b>	<b>144</b>	<b>134</b>	<b>134</b>
<b>Вторая половина дня</b>													
11	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты					11	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты				
12	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин					12	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин				
13	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин					13	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин				
14	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин					14	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин				
<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>264</b>	<b>234</b>	<b>264</b>	<b>234</b>	<b>214</b>	<b>Итого за день:</b>		<b>234</b>	<b>254</b>	<b>244</b>	<b>234</b>	<b>234</b>
15	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал					15	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал				

**Режим двигательной активности в детском саду 2024-2025 учебный год**

<b>компенсирующей группы с РАС «Смешинки»</b>						
<b>№</b>	<b>Формы организации двигательной активности</b>	<b>П Мин.</b>	<b>В Мин</b>	<b>С Мин</b>	<b>Ч Мин</b>	<b>П Мин</b>
<b>Первая половина дня</b>						
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Адаптивное физкультурное занятие	20			20	
3	Лечебная физкультура					30
4	Музыкальные занятия		20			20
5	Физкульт.минутки	Ежедневно 2 мин на занятиях с умственной нагрузкой				
6	Динамическая пауза	10 мин.				
7	Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке не меньше 20 минут				
8	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 45 мин				
9	Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	Ежедневно 15 мин.				
10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно под руководством воспитателя с учетом индивидуальных особенностей детей до 12 мин				
<b>Итого за первую половину дня:</b>		<b>134</b>	<b>134</b>	<b>114</b>	<b>134</b>	<b>164</b>
<b>Вторая половина дня</b>						
11	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно длительностью 5 минуты				
12	Самостоятельные игры детей в группе	Ежедневно 20 мин				
13	Самостоятельная двигательная деятельность и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя и руководителя физического воспитания 65 мин				
14	Прочие движения в течение дня	Ежедневно 10 мин				
<b>Итого за вторую половину дня:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>234</b>	<b>234</b>	<b>214</b>	<b>234</b>	<b>264</b>
15	Музыкальный досуг, День здоровья Праздники, в т.ч. спортивные	1 раз в неделю 1 раз в квартал 1 раз в квартал				