

Дифференцированный режим двигательной активности 2023-2024уч.год

№	Вид деятельности	Особенности проведения	Возрастные группы					
			2-я группа раннего возраста с 1,6 лет до 2 лет №1, №2 (2К)	1 – младшие гр. с 2до3лет №4(2К), №3(2К)	2-младшие гр. с 3 до 4лет №9, №11, №12	Средние гр. с 4 до 5лет №7, №2, №10	Старшие гр. с 5 до 6 лет №1,№6	Подготовит гр. с бдо 7 лет №8, №3, №4
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
2.	Физкультминутки	Ежедневно	По мере необходимости (до 3-х минут)					
3.	П/и и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней и вечерних прогулок с учётом уровня двигательной активности детей.	6-10 мин.	6-10 мин.	6-10мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	20-30 мин.
4.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке.	Ежедневно	5-10 мин.	5-10 мин.	8-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
5.	Гимнастика после сна	Ежедневно	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.
6.	Физкультурные занятия в спортивном зале	В холодный период-в спортивном зале	10мин. 2 раза в неделю в группе (по подгруппам)	10мин. 3 раза в неделю(по подгруппам)	15 мин. 3 раза в нед.	20 мин. 3 раза в нед.	25 мин. 3 раза в нед.: 2 раза в физкультурном зале, 1 раз на улице	30 мин. 3 раза в нед.: 2 раза в физкультурном зале, 1 раз на улице
7.	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно	Продолжительность определяется в соответствии с возможностями детей и их потребностями.					
8.	Спортивный праздник					Летом 1 раз в год	2 раза в год	
9.	Физкультурные досуги и развлечения				1 раз в квартал	1 раз в месяц		