

Режим двигательной активности во II младшей группе  
(цифры обозначают время в минутах)

| Формы работы                                       | понедельник                                   | вторник | среда | четверг | пятница |
|--|---|---------|-------|---------|---------|
| Утренняя гимнастика                                | 5-6   | 5-6     | 5-6   | 5-6     | 5-6     |
| ООД - Физическое развитие                          | по расписанию - 3 раза в неделю (по 15 минут) |         |       |         |         |
| ООД - Художественно-эстетическое развитие (музыка) | по расписанию - 2 раза в неделю (по 15 минут) |         |       |         |         |
| Физкультминутка                                    | 1-2   | 1-2     | 1-2   | 1-2     | 1-2     |
| Двигательная разминка во время динамической паузы  | 5-10  | 5-10    | 5-10  | 5-10    | 5-10    |
| Физические упражнения после сна                    | 5-6   | 5-6     | 5-6   | 5-6     | 5-6     |
| Подвижные игры (не менее двух в день)              | 6-10  | 6-10    | 6-10  | 6-10    | 6-10    |
| Физические упражнения и подвижные игры на прогулке | 25-30   | 25-30   | 25-30 | 25-30   | 25-30   |
| Спортивные упражнения                              | 8-10  |         | 8-10  |         |         |
| Спортивные игры                                    |   |         |       |         | 8-10    |
| Игры- аттракционы                                  |   | 8-10    |       | 8-10    |         |
| Игры с подгруппами детей                           | 5-6   | 5-6     | 5-6   | 5-6     | 5-6     |
| Индивидуальная работа по физическому развитию      | 5-10  | 5-10    | 5-10  | 5-10    | 5-10    |
| Физкультурный досуг                                | 1 раз в месяц (20 минут)                      |         |       |         |         |
| Физкультурный праздник                             | 2 раза в год (по 25 минут)                    |         |       |         |         |
| Самостоятельная двигательная деятельность          | 35  | 35      | 35    | 35      | 35      |