**Организация двигательного режима МДОУ «Детский сад №240»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид занятий и форма двигательной активности детей | Группы раннего возраста | Группы дошкольного возраста |
| **Физкультурно-оздоровительные занятия.** |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, согласно графика проведения утренней гимнастики |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно |
| 2-3 мин. | 3-5 мин. |
| Физкультминутка  | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий |
| 1-2 мин. | 3-5 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке  | Ежедневно, во время прогулки, длительность |
| 10-15 мин | 20-25 мин |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке (индивидуально или по подгруппам) | Ежедневно, во время утренней или вечерней прогулки, длительность |
| 7-9 мин. | 12-15 мин. |
|  Бодрящая гимнастика после сна (разминка в постели, ходьба по массажным дорожкам) | Ежедневно |
| 5 мин. | 10 мин. |
| Пальчиковая гимнастика | 3-4 раза в день |
| 2-3 мин | 2-3 мин. |
| Артикуляционная гимнастика  | 2-3 раза в день |
| 2-3мин. | 3-5 мин. |
| Хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные  | 2-3 раза в неделю |
| - | 10-30 мин. |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно в разные отрезки режима дня |
| Физкультурные и музыкальные занятия | Ежедневно, согласно расписанию. |