

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В режиме двигательной активности учтены: соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность обучающихся. Деятельность строго регламентирована. Режим составлен с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья обучающихся и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности обучающихся, специфику группы, соответствие санитарно-гигиеническим нормативам.

Виды двигательной деятельности	Период, продолжительность
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно, 3-5 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 5 мин.
Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров (артикуляционная и пальчиковая гимнастика)	Ежедневно, 2-3 мин.
Динамические паузы	ежедневно, при реализации образовательной деятельности статического характера 2-3 мин.
Психогимнастика на снятие напряжения с мышц спины, рук	3-5 мин.
Музыкально-ритмические движения	при реализации образовательной деятельности по музыкальному развитию 2 раза в неделю, 4-5 мин.
Физкультурные занятия	2 раза в неделю, 10 мин.
Подвижные игры	ежедневно, не менее 2 игр по 5-7 мин.
Спортивные и игровые упражнения	Ежедневно, 8-10 мин. по подгруппам
Физические упражнения в постели	Ежедневно, по 2-3 мин.
Оздоровительные мероприятия: элементы закаливания после дневного сна (до сна)	Ежедневно, 3-5 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на прогулке (в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 15 мин.