**Двигательный режим 2младшей группы ( 3-4 года) за неделю**

**(2022-2023 уч. год.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной  активности | Понедельник | | Вторник | | Среда | | Четверг | Пятница |
| 1 | Утренняя гимнастика | 6 мин. | | 6 мин. | | 6 мин. | | 6 мин. | 6 мин. |
| 2 | Динамические перемены | 10 мин | | 10 мин | | 10 мин | | 10 мин | 10 мин |
| 3 | Физкультминутки | 3 мин | | 3 мин | | 3 мин | | 3 мин | 3 мин |
| 4 | Физическое развитие |  | | 10 мин | |  | |  | 10 мин |
| 5 | Движение на музыкальных занятиях | 8 мин | |  | | 8 мин | |  |  |
| 6 | Подвижные игры на прогулке | 15 мин | | 15 мин | | 15 мин | | 15 мин | 15 мин |
| 7 | Упражнения после сна для укрепления осанки и профилактики плоскостопия. Дыхательная гимнастика. | 8 мин | | 8 мин | | 8 мин | | 8 мин | 8 мин |
| 8 | Самостоятельная игровая деятельность | 50 мин | | 50 мин | | 50 мин | | 50 мин | 50мин |
| 9 | Индивидуальная работа и работа с подгруппами на прогулке | 10 мин | 10 мин | | 10 мин | | 10 мин | | 10 мин |
| 10 | Трудовые поручения | 10 мин | 10 мин | | 10 мин | | 10 мин | | 10 мин |

**Самостоятельная деятельность детей во второй половине дня, в зависимости**

**от прибывания ребенка в детском саду.**

**Всего за неделю: 6 ч. 16 мин.**