**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.**