



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №49»

Р.Е. Кабанова

### Модель двигательного режима детей

Мероприятия	Периодичность
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-20 мин.
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 2-3 мин.
Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером 5-15 мин.
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно вечером, длительность 5-15 мин.
Прогулка-поход в парк	1 раз в месяц. Длительность 15 мин.
Гимнастика после сна	Ежедневно. Длительность 3 мин.
Ритмическая гимнастика	1-2 раза в неделю. Длительность 7-10 мин.
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в мес.
Праздник	1 раз в мес.