**Режим двигательной активности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей |
|  |  | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | в помещении | 2 раза в неделю15-20 | 2 раза в неделю20-25 | 2 раза в неделю25-30 | 2 раза в неделю30-35 |
| на улице | 1 раз в неделю15-20  | 1 раз в неделю20-25  | 1 раз в неделю25-30  | 1 раз в неделю30-35  |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | Ежедневно 5-7 | Ежедневно5-7  | Ежедневно 5-7 | Ежедневно 5-7 |
| подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)15-20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)25-30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)30-40 |
| физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 30 | 1 раз в месяц |
| физкультурный праздник |  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 2 раза в год до 45мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин |
| день здоровья | 1разв квартал | 1разв квартал | 1разв квартал | 1разв квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |