**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 неделю  15-20 | 2 раза в неделю  20-25 | 2 раза в неделю  25-30 | 2 раза в неделю  30-35 |
| на улице | 1 раз в неделю  15-20 | 1 раз в неделю  20-25 | 1 раз в неделю  25-30 | 1 раз в неделю  30-35 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | Ежедневно  5-7 | Ежедневно  5-7 | 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 | 1раз  в квартал | 1раз  в квартал | 1раз  в квартал | 1раз  в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |