**Режим двигательной активности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.)  в зависимости от возраста детей | | | |
| 2-4 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  5-6 | Ежедневно  6-8 | Ежедневно  8-10 | Ежедневно  10-12 |
| 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)  30-35 |
| Физминутки (в середине статистического занятия) |  |  | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия | 1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия |
| Активный отдых | Физкультур ный досуг | 1 раз  в месяц  20 | 1 раз  в месяц  25 | 1 раз  в месяц  30 | 1 раз  в месяц  35 |
| Физкультурный праздник | - | 2 раза в год  до 60 мин | 2 раза в год  до 60 мин | 2 раза в год  до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятель ная двигательная деятельность | Самостоятельное исполь зование физкультурного и спортив но – игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельные п/и и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |