**Двигательный режим**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма двигательной активности детей | Группа раннего возраста | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Организация |
| Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | 8 | 10 | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10-12 мин |
| Физкультурные занятия  (По подгруппам) | 8-10 | 10-15 | 15 | 20 | 25 | 3 раза в неделю,  в старшем дошкольном возраста 1 занятие на воздухе |
| Физминутка | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин |
| Двигательная разминка во время перерыва между НОД | 2 | 2 | 3 | 5 | 8 | Ежедневно, в течение 7-10 мин |
| Спортивные игры, игры-эстафеты на прогулке | - | - | - | - | 8-10 |  |
| Подвижные игры, физические упражнения на прогулке | 10 | 10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | Ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | 10 | 10 | 12 | 15 | 15 | Ежедневно, во время утренней или вечерней прогулки, длительность 12-15 мин |
| Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры | 6 | 6 | 10 | 15 | 20 | На музыкальных занятиях 2 раза в неделю |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 10 | 10 | 10 | 15 | Прогулка, повседневная деятельность |
| Игры-хороводы, игровые упражнения, подвижные игры малой подвижности | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | В утренний прием детей, перед НОД, организационный момент |
| Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 | Ежедневно, 3 – 5 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | \* | \* | \* | \* | \* | Создаются условия с учетом двигательной активности в группе и на прогулке |
| Дни здоровья | - | \* | \* | \* | \* | 2 раза в год |
| Неделя здоровья | - | \* | \* | \* | \* | 1 раз в год |
| Физкультурный досуг | - | 10 | 15 | 20 | 25-30 | 1 раз в месяц |
| Веселые старты  Вне детского сада | - | - | - | - | \* | 1 раз в год |
| Объем двигательной активности в организованных формах образовательной деятельности | 24-30 | 30-45 | 45 | 60 | 75 |  |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 60 | 90 | 120 | 150 | 180 |  |