**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды работы | Количество и длительность занятий (в мин.) | | |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-7 лет |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физкультурные занятия | в помещении | 2 раза в неделю 15 - 20 мин. | 2 раза в неделю 20 - 25 мин. | 2 раза в неделю 25 - 30 мин. |
| на улице | 1 раз в неделю 15 - 20 мин. | 1 раз в неделю 20 - 25 мин. | 1 раз в неделю 25 - 30 мин. |
| Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | ежедневно 5 - 6 мин. | ежедневно 6 - 8 мин. | ежедневно 8 - 12 мин. |
| подвижные и спортивные игры на прогулке | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 - 20 мин. | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 - 25 мин. | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30 мин. |
| физкультминутки (в середине статического занятия) | 3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 30 - 35 мин. |
| физкультурный праздник | — | 2 раза в год до 45 минут | 2 раза в год до 60 минут |
| день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное  использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельные  подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно |