**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **1 группа раннего возраста****(от 1 до 2)** | **2 группа раннего возраста****(от 2 до 3)** | **Младшая группа****(от 3 до 4)** | **Средняя группа****(от 4 до 5)** | **Старшая группа****(от 5 до 6)** | **Подготовите-льная группа****(от 6 до 7)** |
| 1 | Утренняя гимнастика | -- | 5 мин.ежедневно | 6 мин.ежедневно | 10 мин.ежедневно | 10 мин.ежедневно | 10 мин.ежедневно |
| 2 | ОД по физической культуре*В помещении* (3 раза в неделю)*В помещении* (2 раза в неделю) | -6, 10 мин | -10 мин. | 15 мин.- | 20 мин.- | - 25 мин. | - 30 мин. |
| *На воздухе*(1 раз в неделю) | - |  - | - | - | 25 мин. | 30 мин. |
| *ОД по физической культуре на воздухе проводится в зависимости от погодных условий, в форме подвижных игр и упражнений* |
| 3 | Подвижные игры и упражнения *в режимных моментах**на прогулке* | ежедневно 5-8 мин3-5 мин. | ежедневно 6- 10 мин.5-7 мин. | ежедневно6- 10 мин.7-10 мин | ежедневно10-15 мин.10-12 мин. | ежедневно15-20 мин.15 мин. | ежедневно15-20 мин.15-20 мин. |
| 4 | Спортивные игры и упражнения | - | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| - | 5-10 мин | 8-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| 5 | Физкультминутки в процессе ООД | - | - | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. |
| 6 | Физкультурный досуг (спортивное развлечение) | - | 1-2 раза в месяц |
| - | 15 мин. | 20 мин. | 25-30 мин. | 25-30 мин. |
| 7 | Физкультурный (спортивный) праздник | - | 2-4 раза в год |
| - | - | 20 мин. | 25-30 мин. | 30 мин. |
| 8 | День здоровья | - | Не реже 1 раза в квартал |
| 9 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под контролем взрослых |