**Режим двигательной активности**

**В МАДОУ № 30**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости**  **от возраста детей** | | | | |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **2 – 3 года** | **3 – 4 года** | **4 – 5 лет** | **5 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
| Физкультурные занятия | В помещении | 2 раза в неделю,  10 мин. по подгруппам | 2 раза в неделю,  15 мин | 2 раза в неделю,  20 мин | 2 раза в неделю,  25 мин | 2 раза в неделю,  30 мин |
| На улице | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю,  15 мин | 1 раз в неделю,  20 мин | 1 раз в неделю,  25 мин | 1 раз в неделю,  30 мин |
| Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно,  5 мин | Ежедневно, 5 мин | Ежедневно, 5 мин | Ежедневно, 10 мин | Ежедневно, 10 мин |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно | Ежедневно 2 раза (утром и вечером),  15 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером),  20 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером),  25 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером),  30 мин |
| Физкультминутки (в середине статического занятия) | Ежедневно,  1- 2мин | Ежедневно,  3 – 5 мин | Ежедневно,  3 – 5 мин | Ежедневно,  3 – 5 мин | Ежедневно,  3 – 5 мин |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно,  10 мин | Ежедневно, 15 мин | Ежедневно, 15 мин | Ежедневно, 15 мин | Ежедневно, 15 мин |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц,  15 мин | 1 раз в месяц,  20 мин | 1 раз в месяц,  20 мин | 1 раз в месяц,  30 мин | 1 раз в месяц,  40 мин |
| Физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год,  до 45 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 |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |