**Режим двигательной активности детей ДОУ на неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин)в зависимости от возраста детей |
| 1,5-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | В помещении | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю15-20 мин | 2 раза в неделю20-25 мин | 2 раза в неделю25-30 мин | 2 раза в неделю30-35 мин |
| На улице | 1 раз в неделю 10 мин | 1 раз  в неделю15-20 мин | 1 раз  в неделю20-25 мин | 1 раз  в неделю25-30 мин | 1 раз  в неделю30-35 мин |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно 3-5 мин | Ежедневно5-6 мин | Ежедневно6-8 мин | Ежедневно8-10 мин | Ежедневно10-12 мин |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза в день 10 мин | Ежедневно2 раза в день 15-20 мин | Ежедневно2 раза в день 20-25 мин | Ежедневно2 раза (утром и вечером)25-30 мин | Ежедневно2 раза (утром и вечером)30-35 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 | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | Физкультурный досуг |  | 1 раз в месяц20 мин | 1 раз в месяц20 мин | 1 раз в месяц30-45 мин | 1 раз в месяц40 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 игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |