**Режим ежедневной двигательной активности**

**детей в детском саду.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы активности | Режимное время | Группы ДОУ | | | | |
| 1 мл., 2 мл. группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовит. группа  (начало года) | Подготовит. группа  (конец года) |
| **1**.Самостоятельная  двигательная  деятельность,  малоподвижные игры | Во время утреннего приема детей | 5 - 7 мин | 10 мин | 20 мин | До 30 мин | До 30 мин |
| **2**.Утренняя гимнастика, оздоровительный бег | Перед завтраком | до 5 мин | до 10мин | 10 мин | 15 мин | До 25 мин |
| **3**.Физкультурные и музыкальные занятия. | 1 и 2 половина дня | 10 мин | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| **4**. Физкультминутки | Во время занятий | 2 мин | 2 мин | 3 мин | 2х3 =6 мин | 2х3=6 мин |
| **5.** Физкультпаузы | Между занятиями | 2 мин | 2 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| **6**.Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры) | Утро | до 30 мин | до 30 мин | 45 мин | 45 мин | 50 мин |
| **7.**Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика, «дорожки здоровья» и т.п.) | После дневного сна | 5 мин | 5 мин | 10 мин | 15 мин | 15 мин |
| **8**.Секционные, кружковые занятия | 1-2 раза в неделю | 5 мин | до 15 мин | до 20 мин | до 30 мин | до 45 мин |
| **9**.Коррекционная гимнастика | По назначению  специалиста | | | | | |
| **10**.Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры | После полдника | 10 - 15 мин | 15 - 20 мин | 20 мин | 15 мин | 25 мин |
| **11**.Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность) | Вечер | 30 мин | 30 мин | 50 мин | 50 мин | 60 мин |
| **12.**Пешая прогулка до дома | Вечерний отрезок времени | до 30 минут | | | | |