***Режим двигательной активности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)** |
| Физкультурныезанятия | а) в помещении | 2 раза в неделю20 - 25 |
| б) на улице | 1 раз в неделю20 - 25 |
| Физкультурно-оздоровительнаяработав режиме дня | а) утренняя гимнастика(по желанию детей) | Ежедневно6 - 8 |
| б) подвижныеи спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)20 - 25  |
| Активныйотдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц20 |
| б) физкультурный праздник | 2 раза в годдо60 мин. |
| в) день здоровья | 1 разв квартал |
| Самостоятельнаядвигательнаядеятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивныеигры | Ежедневно |