***Режим двигательной активности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность занятий (в мин.)** |
| Физкультурные  занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю  20 - 25 |
| б) на улице | 1 раз в неделю  20 - 25 |
| Физкультурно-  оздоровительная  работа  в режиме дня | а) утренняя гимнастика  (по желанию детей) | Ежедневно  6 - 8 |
| б) подвижные  и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)  20 - 25 |
| Активный  отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 |
| б) физкультурный праздник | 2 раза в год  до  60 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз  в квартал |
| Самостоятельная  двигательная  деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные  игры | Ежедневно |