.

**Двигательный режим.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|                   Вид деятельности | Младший возраст | Старший возраст |
| Продолжительность младшая подгруппа(3-4 года) | Продолжительность средняя подгруппа(4-5 лет) | Продолжительность старшая подгруппа(5 – 6 лет) | Продолжительность подготовительная подгруппа(6-7 лет) |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно |
| 8 мин | 8 мин |  10 мин. | 10 мин |
| Двигательные разминки между занятиями | Ежедневно |
| 10 | 10 | 10 | 10 |
| Физкультминутки во время занятий познавательной и художественно эстетической направленности | 2-3 мин. | 2-3 мин. |  2-3 мин. |  2-3 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, не менее 2-4 раз |
| 5- 7мин. | 8-10 мин. | 10 мин. | 15 мин. |
| Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | 2 раза в неделю |
|  5-10 мин. | 5-10 мин. | 15 мин. |  15 мин. |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | Ежедневно |
| 5-6 мин. | 5-6 мин. | 5-6 мин. |  5-6 мин. |
| Физкультурные занятия  | 3 раза в неделю |
| 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Музыкально-ритмические движения, игры с музыкальным сопровождением | 2 раза в неделю в рамках образовательной деятельности по музыкальному воспитанию |
| 5 мин | 7 мин | 10 мин | 12 мин |
| Освоение элементов спортивных игр на прогулке | 3 раза в неделю |
| - | - | 15-20 мин. | 20-25 мин |
| Физкультурный досуг | 2 раза в месяц | 2 раза в месяц |
| 15 мин |  20 мин | 25 мин | 30 |
| Физкультурный праздник  | 2 раза в год |
| 20-25 | 20-25 | 40 | 40 |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально по интересам детей |