**Двигательный режим в МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 21 п. Северный»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Формы организации | Возрастные группы | | | |
| Младшая группа  3-4 года | Средняя группа  4-5 лет | Старшая группа  5-6 лет | Подготовительная  группа от 6 до 8 лет |
| 1 | Утренняя гимнастика | 5-6 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10 мин. |
| 2 | Гимнастика после сна | 5-6 мин. | 5-8 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. |
| 3 | Подвижные игры | Не менее 2-4 раз в день | | | |
| 6-10 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 15-20 мин. |
| 4 | Спортивные игры |  | 10 мин. | 12 мин. | 15 мин. |
| 6 | Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно с подгруппами | | | |
| 8 мин. | 10 мин. | 12 мин. | 15 мин. |
| 7 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю (2 - в спортивном зале, 1- на спортивной площадке) | | | |
| 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| 8 | Музыкальные занятия (часть занятия) | 2 раза в неделю (музыкальный зал) | | | |
| 3-5 мин. | 5 мин. | 7-10 мин. | 10 мин. |
| 9 | Двигательные игры под музыку | 1 раз/неделю  5-10 мин. | 1 раз/неделю  10-15 мин | 1 раз/неделю  15-20 мин. | 1 раз/неделю  25 мин. |
| 10 | Спортивные развлечения | 1-2 раза в месяц | | | |
| 20 мин. | 20 мин. | 30 мин. | 30-35 мин. |
| 11 | Спортивные праздники | 2-4 раза в год | | | |
| 20-25 мин. | 20-25 мин. | 50-60 мин. | 50-60 мин. |
| 12 | День здоровья | 1 раз в квартал | | | |
| 13 | Неделя здоровья | 2 раза в год | | | |
| 14 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами | | | |
| 15 | Физкультминутка | 2 мин. | 2 мин. | 2 мин. | 4 мин. |