**Приложение 11.**

**Режим двигательной активности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды занятий и формы работы |  | **Особенности организации** |
| 1 мл. группа | 2 мл. группа | средняя группа | старшая группа | подготов. группа |
| **Д л и т.** | **В неделю** | **Д л и т.** | **В неделю** | **Д л и т.** | **В неделю** | **Д л и т.** | **В неделю** | **Д л и т.** | **В неделю** |
| **1. Физкультурно-оздоровительная работа** |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность: |
|  |
| 4-5 мин. | 20-25 мин. | 8-9 мин. | 40-45 мин. | 8-9 мин. | 40-45мин. | 9-10 мин | 45-50 мин | 9-10 мин | 45-50 мин |
| 1.2. | Двигательная разминка | Ежедневно, во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз.). Длительность: |
| 3-5 мин. | 15-25 мин | 3-5 мин. | 15-25 мин | 5-7 мин | 25-35 мин | 7-10 мин. | 35-50 мин. | 7-10 мин. | 35-50 мин. |
| 1.3 | Физкультминутка Пальчико-вая гимнастика | Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность: |
| 1-3 мин | 5-15 мин | 1-3 мин | 5-15 мин | 1-3 мин | 5-15 мин | 1-3 мин | 5-15 мин | 1-3 мин | 5-15 мин |
| 1.4 | Подвижные игры и физическое упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках) |
| 10-15 мин. | 100- 150 мин | 10-15 мин. | 100- 150 мин | 20-25 мин. | 200- 250ми | 25-30 мин. | 250- 300 мин | 30-45 мин | 300- 450 мин |
| В дни проведения физкультурных занятий |
| 6-8 мин. 5-10 мин. | 60-80 мин. 50- 100 мин | 6-8 мин. 5-10 мин. | 60-80 мин. 50- 100 мин | 8-10 мин. 8-12 мин. | 80- 100 мин. 80- 120 мин | 10-12 мин. 10-15 мин. | 100-120 мин. 100-150 мин. | 12-15 мин. 10-15 мин. | 120- 150 мин. 100- 150 мин |
| 1.5 | Гимнастика после дневного сна, закаливание | Ежедневно. По мере пробуждения и подъёма детей. Длительность не более 10 мин. В неделю 5 раз = 50 мин. |
| **2. Организованная деятельность.** |
| 2.1 | Занятия физической культурой | 2 раза в неделю |
| 9 мин. | 18 мин. | 15 мин | 30 мин. | 20 мин. | 40 мин | 25 мин. | 50 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| 2.2 | Ортопедическая гимнастика | - | - | 15 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 25 мин. |
| 2.3 | Оздоровительное плавание | 9 мин. | 18 мин. | 15 мин. | 30 мин. | 20 мин. | 40 мин. | 25 мин. | 50 мин. | 30 мин. | 60 мин. |
| **3. Самостоятельная деятельность.** |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
|  | **4. Физкультурно-массовые занятия.** |
| 4.1 | Неделя здоровья | Один раза в год |
| 4.2 | Физкультурный досуг | Ежемесячно. |