Приложение 7

**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
| 3–4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раза в неделю 15–20 | 2 раза в неделю 20–25 | 2 раза в неделю 25–30 | 2 раза в неделю 30–35 |
| б) на улице | 1 раз в неделю 15–20 | 1 раз в неделю 20–25 | 1 раз в неделю 25–30 | 1 раз в неделю 30–35 |
| Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика | Ежедневно 5 | Ежедневно 5 | Ежедневно 5 – 7 | Ежедневно 5 – 7 |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40 |
| в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| г) занятия в бассейне |  |  | 1 раз в неделю 25–30 |  |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 30–45 | 1 раз в месяц 40 |
| б) день здоровья | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
|  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |