**Режим двигательной активности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режим двигательной активности в группах** | | | | | |
| № | Виды двигательной  активности | 2-я младшая  группа | Средняя  группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| **1-я половина дня** | | | | | |
|  | Утренняя гимнастика | 7 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
|  | Динамические паузы, физкультминутки во время НОД | 4 мин | 4 мин | 6 мин |  |
|  | Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
|  | Закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика | 7 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| Всего | | **48** | **64** | **78** | **90** |
| **2-я половина дня** | | | | | |
|  | Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами | 7 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
|  | Самостоятельная двигательная активность в группе | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
|  | Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Всего | | **52** | **70** | **85** | **100** |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | | | | | |
| Физкультурные занятия  (2 раза в неделю) | | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Физкультурные занятия в бассейне  (2-я младшая – 1 раз в неделю, средняя, старшая, подготовительная - 2 раза в неделю) | | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Двигательная деятельность на музыкальных занятиях (2 раза в неделю) | | 10 мин | 12 мин | 15 мин | 20 мин |
| Всего | | **65** | **104** | **130** | **160** |
| Итого в неделю | | **165**  **2 часа**  **45 минут** | **238**  **3 часа**  **58 минут** | **293**  **4 часа 53 минуты** | **350**  **5 часов 50 минут** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режим двигательной активности в группах | | | | | |
| № | Виды двигательной  активности | 2-я младшая  группа | Средняя  группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| **1-я половина дня** | | | | | |
|  | Утренняя гимнастика | 7 | 10 | 10 | 10 |
|  | Динамические паузы, физкультминутки во время НОД | 4 | 4 | 8 | 10 |
|  | Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке | 15 | 20 | 25 | 30 |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке | 15 | 20 | 25 | 30 |
|  | Закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика | 7 | 10 | 10 | 10 |
| Всего | | **48** | **64** | **78** | **90** |
| **2-я половина дня** | | | | | |
|  | Гимнастика после дневного сна, дорожка здоровья в сочетании с воздушными ваннами | 7 | 10 | 10 | 10 |
|  | Самостоятельная двигательная активность в группе | 15 | 20 | 25 | 30 |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке | 15 | 20 | 25 | 30 |
|  | Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Всего | | **52** | **70** | **85** | **100** |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | | | | | |
| Физкультурные занятия  (2 раза в неделю) | | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Физкультурные занятия в бассейне (2-я младшая – 1 раз в неделю, средняя, старшая, подготовительная  - 2 раза в неделю) | | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Двигательная деятельность на музыкальных занятиях  (2 раза в неделю) | | 10 | 12 | 15 | 20 |
| Всего | | **65** | **104** | **130** | **160** |
| Итого в неделю | | **165**  **2 часа**  **45 минут** | **238**  **3 часа**  **58 минут** | **293**  **4 часа 53 минуты** | **350**  **5 часов 50 минут** |