

## Двигательный режим.

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы, включающей:

### Режим двигательной активности

Формы организации	Особенности организации и длительность			
	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Ст-подгот возраст
<b>1. Непосредственная образовательная деятельность</b>				
Физическое развитие	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25-30 мин
Ху- но – эстетич развитие. Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9-11 мин
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>				
Утренняя гимнастика	Ежедневно			
	5 мин	7 мин	8 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день			
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке			
	3-5 мин	5-8 мин	8- 12 мин	12-16 мин
Физкультурная Минутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
		1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз			
		5-6 мин	6-7 мин	8-10 мин
Двигательные игры под	1 раз в неделю			

Формы организации музыку	Особенности организации и длительность			
	3-5 мин	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно			
	4-5 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Инд и подгр. работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки			
	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10-15 мин
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>				
	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
	15-20 мин	20-30 мин	30-40 мин	40-50 мин