**2.7.3 Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ «Детский сад №97»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Младшая** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Поготови-** |  |
|  | **группа** |  |  | **тельная к школе группа** |  |
|  | **1. Физкультурные занятия** |  |  |  |
| В помещении | 3 раза в неделю по 15 мин. | 3 раза в неделю по | 2 раза в неделю по | 2 раза в неделю |  |
|  |  | 20минут | 25 мин. | 30 мин. |  |
| На улице | - | - | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |  |
|  |  |  | 20 мин. | 30 мин. |  |
|  | **2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Утренняя гимнастика | *ежедневно* | *ежедневно* | *ежедневно* | *ежедневно* |  |
|  | 5-6 минуты | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 минут |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Подвижные и спортивные игры и | *ежедневно* | *ежедневно* | *ежедневно* | *ежедневно* |  |
| упражнения на прогулке | *2 раза (утром и вечером)* | *2 раза (утром и* | *2 раза (утром и вечером)* | *2 раза (утром и вечером)* |  |
|  | 6-10 мин | *вечером)* | 20-25 мин | 25-30 мин |  |
|  |  |  |
|  |  | 10-15 мин |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Физкультминутки (в середине | 2-3 мин | 3-4 мин | 3-5 мин. | 3-5 мин. |  |
| статического занятия) | (ежедневно в зависимости от вида | (ежедневно в | (ежедневно в | (ежедневно в |  |
|  | и содержания занятия) | зависимости от вида и | зависимости от вида и | зависимости от вида и |  |
|  |  | содержания занятия) | содержания занятия) | содержания занятия) |  |
|  | **3.Активный отдых** |  |  |  |
| Физкультурные досуги | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |  |
|  | 15 мин | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Физкультурные праздники | - | 2 раза в год | 2 раза в год | 2 раза в год |  |
|  |  | 30 мин. | 45 мин. | 60 мин. |  |
| Дни здоровья | - | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |  |
|  | **4. Самостоятельная двигательная деятельность** |  |  |  |
| Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Самостоятельные подвижные и | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| спортивные игры |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

32