

## Приложение 3

# Режим двигательной активности

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.	3 раза в неделю 30-35 мин.
Подвижные игры	Ежедневно 2 раза 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза 30-40 мин.
Оздоровительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика пробуждения</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> <li>• босохождение, хождение по ребристой доске</li> </ul>	Ежедневно  15 мин.  3 мин  3 мин	Ежедневно  20 мин.  3 мин  5 мин	Ежедневно  10 мин.  3 мин  5 мин
Физические упражнения и игровые задания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• пальчиковая гимнастика;</li> <li>• зрительная гимнастика.</li> </ul>	Ежедневно  1 мин  2 мин	Ежедневно  1 мин  2 мин	Ежедневно  1 мин  2 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.		