**Режим ежедневной двигательной активности**

**детей в детском саду №45.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы активности** | **Режимное время** | | **Группы ДОУ №45** | | | | | | | | |
| **1 и 2 младшие группы** | | **Средняя группа** | | **Старшая группа** | | **Подготовитительная группа**  **(начало года)** | | **Подготовитительная  группа**  **(конец года)** |
| ***1****.Самостоятельная*  *двигательная*  *деятельность,*  *малоподвижные игры* | Во время утреннего приема детей | | 5 - 7 мин | | 10 мин | | 20 мин | | До 30 мин | | До 30 мин |
| ***2****.Утренняя гимнастика, оздоровительный бег* | Перед завтраком | | до 5 мин | | до 10мин | | 10 мин | | 15 мин | | До 25 мин |
| ***3****.Физкультурные и музыкальные занятия.* | 1 и 2 половина дня | | 10 мин | | 15 мин | | 20 мин | | 25 мин | | 30 мин |
| ***4****. Физкультминутки* | Во время занятий | | 2 мин | | 2 мин | | 3 мин | | 2х3 =6 мин | | 2х3=6 мин |
| ***5.****Физкультпаузы* | Между занятиями | | 2 мин | | 2 мин | | 10 мин | | 10 мин | | 10 мин |
| ***6****.Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)* | Утро | | до 30 мин | | до 30 мин | | 45 мин | | 45 мин | | 50 мин |
| ***7.****Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика, «дорожки здоровья» и т.п.)* | После дневного сна | | 5 мин | | 5 мин | | 10 мин | | 15 мин | | 15 мин |
| ***8****.Секционные, кружковые занятия* | 1-2 раза в неделю | | 5 мин | | до 15 мин | | до 20 мин | | до 30 мин | | до 45 мин |
| ***9****.Коррекционная гимнастика* | По назначению  специалиста | | | | | | | | | | |
| ***10****.Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры* | После полдника | 10 - 15 мин | | 15 - 20 мин | | 20 мин | | 15 мин | | 25 мин | |
| ***11****.Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)* | Вечер | 30 мин | | 30 мин | | 50 мин | | 50 мин | | 60 мин | |
| ***12.****Пешая прогулка до дома* | Вечерний отрезок времени | до 30 минут | | | | | | | | | |