**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 назначениюспециалиста  |
| ***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 |