***Двигательный режим физкультурно-оздоровительных мероприятий в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **младшая**  | **средняя**  | **старшая** | **Подготовитель****ная** | **Компенсиру****ющая** |
| 1.1. Утренняя | Ежедневно |
| гимнастика | 5—6 минут | 6—8 минут | 8—10 минут | 10 минут |
| 1.2.Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут) |
| 1.3. Игры ифизическиеупражнения напрогулке | Ежедневно |
| 6—10 минут | 10—15 минут | 15—20 минут | 20—30 минут |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1.4.Закаливающиепроцедуры | Ежедневно после дневного сна |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1.5. Просыпательная гимнастика | Ежедневно до 3минуты |
| 1.6. Занятия натренажерах,спортивныеупражнения | 1—2 раза внеделю 15—20 минут | 1—2 раза внеделю 20—25 минут | 1—2 раза в неделю 25—30 минут |
|  | ***2. Физкультурные занятия*** |  |  |
| 2.1.Физкультурныезанятия вспортивном зале | 2 раза внеделю по 15минут | 2 раза внеделю по 20минут | 2 раза внеделю по 25минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.3.Физкультурныезанятия насвежем воздухе | 1 раз в неделю15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз внеделю 25минут | 1 раз в неделю 30 минут |
|  | ***3. Спортивный досуг*** |  |  |
| 3.1.Самостоятельнаядвигательнаядеятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительностьопределяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3.2. Спортивные | — | Летом 1 раз вгод | 2 раза в год |  |
| праздники |
| 3.3.Физкультурныедосуги иразвлечения | 1 раз вквартал | 1 раз в месяц |
| 3.4. Дни здоровья | 1 раз в квартал |
| 3.5. Неделя здоровья | 1 раз в год |