***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 и  физические  упражнения на  прогулке | Ежедневно | | | | |
| 6—10 минут | 10—15 минут | 15—20 минут | 20—30 минут |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1.4.  Закаливающие  процедуры | Ежедневно после дневного сна | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1.5. Просыпательная  гимнастика | Ежедневно до 3минуты | | | | |
| 1.6. Занятия на  тренажерах,  спортивные  упражнения | 1—2 раза в  неделю 15—  20 минут | 1—2 раза в  неделю 20—  25 минут | 1—2 раза в неделю 25—30 минут | | |
|  | ***2. Физкультурные занятия*** | | |  |  |
| 2.1.  Физкультурные  занятия в  спортивном зале | 2 раза в  неделю по 15  минут | 2 раза в  неделю по 20  минут | 2 раза в  неделю по 25  минут | 2 раза в неделю по 30 минут | |
| 2.3.  Физкультурные  занятия на  свежем воздухе | 1 раз в неделю  15 минут | 1 раз в неделю 20 минут | 1 раз в  неделю 25  минут | 1 раз в неделю 30 минут | |
|  | ***3. Спортивный досуг*** | | |  |  |
| 3.1.  Самостоятельная  двигательная  деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность  определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3.2. Спортивные | — | Летом 1 раз в  год | 2 раза в год |  | |
| праздники |
| 3.3.  Физкультурные  досуги и  развлечения | 1 раз в  квартал | 1 раз в месяц | | | |
| 3.4. Дни здоровья | 1 раз в квартал | | | | |
| 3.5. Неделя здоровья | 1 раз в год | | | | |