*Приложение № 6*

 *Образовательной программы*

 *дошкольного образования*

**Режим двигательной активности (примерный)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  группаФормы организации | 1 младшая группа | Средняя группа |  Старшая группа |
| 2 младшаяподгруппа | средняя подгруппа | Старшаяподгруппа | Подготовительнаяподгруппа |
| Организацион-ная деят-ть | 6 час. в неделю | 8 час. в неделю | 10 и более час. в неделю |
| Утренняя Гимнастика (ежедневно) | 5 минут | 8-10 минут | 10 – 12 минут |
| Упражнения после дневного сна (ежедневно) | 5 минут | 5 – 10 минут | 5 – 10 минут |
| Подвижныеигры | Не менее 2 – 4 раза в день |
| 6 – 10 минут | 10 – 15 минут | 15 – 20 минут |
| Спортивные игры | \_\_\_ | \_\_\_ | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| Спортивные упражнения на прогулке | ежедневно |
| 5-7 минут | 8-10 минут | 8-10 минут |
| Физкультурные упражнения на прогулке | ежедневно |
| 5-7 минут | 8-10 минут | 12-15 минут |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю |
| 10 минут | 15-20 минут | 25-30минут |
| Музыкальные занятия | 2 раза в неделю |
| 8-10 минут | 15-20 минут | 25-30минут |
| Физкультурныеминутки | Ежедневно во время занятий |
| 2 минуты | 2 минуты | 2 минуты |
| Индивидуальная работа | Ежедневно утром и вечером |
| 5 минут | 5-7 минут | 8-10 минут |
| Спортивные досуги | 1 раз в месяц |
| 10-15 минут | 15-20 минут | 25-30 минут |
| Спортивные праздники | 15 минут | 20 минут | 30 минут |
| День здоровья | 2 раза в год |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами |