*Приложение № 6*

*Образовательной программы*

*дошкольного образования*

**Режим двигательной активности (примерный)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группа  Формы  организации | 1 младшая группа | Средняя группа | | | | | Старшая группа | |
| 2 младшая  подгруппа | | | средняя подгруппа | | Старшая  подгруппа | Подготовительная  подгруппа |
| 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 | |
| Подвижные  игры | 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 | | |
| Физкультурные  минутки | 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 | | | | | | | |