Режим двигательной активности

Формы организации	Группа раннего возраста	Первая младшая группа №1	Первая младшая группа №2	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов							
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10мин	Ежедневно 10 мин
Физкультминутки						Ежедневно по мере необходимости до 3 мин	
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5-8 мин	Ежедневно 5-8 мин	Ежедневно 5-8 мин	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 мин
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна						
Дыхательная гимнастика						Ежедневно после дневного сна	
Спортивные упражнения				1-2 раза в неделю 15-20 мин	1-2 раза в неделю 20-25 мин	1-2 раза в неделю 25-30 мин	
Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физкультурные занятия на воздухе						1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)						
Спортивные праздники					Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1-2 раза в месяц						