

**Режим двигательной активности воспитанников
в группах общеразвивающей и оздоровительной направленности**

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
Организованная образовательная деятельность	10	15	20	25	30	3 раза в неделю
Утренняя гимнастика	5	5-7	6-7	8-9	10	Ежедневно
Динамические паузы	1.5-2	1.5-2	3-5	4-6	5-7	Ежедневно
Физкультминутки	1.5-2	1.5-2	3	3	3	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения	5-7	7-10	10-15	10-10	10-15	Ежедневно, во время прогулок
Индивидуальная работа с детьми	-	5-8	5-8	8-10	8-10	Ежедневно
Гимнастика после дневного сна	3-5	4-6	6-7	8-9	10	Ежедневно
Физкультурно-спортивные праздники и развлечения	-	-	20	25	30	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	-	-	-	-	-	Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья