

**Организация режима двигательной деятельности детей
(младший возраст)**

Виды занятий	Особенности организации	
	Четвертый год жизни	Пятый год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	
Занятия по физической культуре;	3 раза в неделю (15 мин) в помещении, на участке;	3 раза в неделю (20 мин) в помещении, на участке;
Утренняя гимнастика	Ежедневно (6—8 мин)	Ежедневно (6—8 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (5—6 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (7—10 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин)	Ежедневно, 2 раза в день (10—15 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15—20 мин)	1 раз в месяц (20—30 мин)
Физкультурные праздники	1 раз в год (30—40 мин)	2 раза в год (40—60 мин)
День здоровья	Последняя пятница месяца	Последняя пятница месяца
Участие родителей в НОД, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года

**Организация двигательной деятельности детей
(старший возраст)**

Виды занятий	Особенности организации	
	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю (25 мин), в помещении, на участке.	3 раза в неделю (30 мин) в помещении, на участке.
Утренняя гимнастика	Ежедневно (8—10 мин)	Ежедневно (10—12 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8—10 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10—12 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)
Физкультминутка	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2—3 мин)	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3—5 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (25—30 мин)	1 раз в месяц (30—35 мин)
Физкультурные праздники	2 раза в год (60—90 мин)	3 раза в год (60—90 мин)
День здоровья	Последняя пятница месяца	Последняя пятница месяца
Неделя здоровья	В дни каникул	В дни каникул
Участие родителей в занятиях, физкультурно-	В течение года	В течение года

массовых мероприятиях детского сада		
--	--	--