

### Двигательный режим старшей группы

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин.
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
<b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно 20-25 мин.
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 мин.
<b>Учебные занятия по физкультуре</b>	3 раза в неделю по 25 мин.
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц, 30 мин
<b>Физкультурный праздник</b>	2 раза в год, 1 час
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

## Двигательный режим подготовительной группы

<b>Вид деятельности</b>	<b>Продолжительность</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин
<b>Двигательные разминки</b>	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
<b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b>	Ежедневно 20-25 мин.
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Ежедневно 5-6 мин.
<b>Учебные занятия по физкультуре</b>	3 раза в неделю по 30 мин.
<b>Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц, 35-40 мин.
<b>Физкультурный праздник</b>	2 раза в год, 1 час
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей