

**Режим двигательной активности детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время (мин)** | **Периодичность** |
| Утренняя гимнастика | 6 - 8 мин. | Ежедневно |
| Физ. Занятие в помещении | 15 мин. | 2 раза в неделю |
| Физ. Занятие на воздухе | 15 мин. | 1 раз в неделю |
| Физ. минутки | 2 мин. | Ежедневно |
| Подвижные игры | 10 -15 мин. | Ежедневно не менее 2-4 раз |
| Спортивные упражнения | 10 мин. | 1 раз в неделю |
| Бодрящая гимнастика | 5 -7 мин. | Ежедневно |
| Игровые упражнения на прогулке | 5 мин. | Ежедневно |
| Индивидуальная работа по развитию ОВД | 5 мин. | Ежедневно |
| Оздоровительные игры | 10 мин. | 2 раза в неделю |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 10 мин. | Ежедневно несколько раз в день |

