***Приложение №19***

**Организация двигательного режима в ДОУ**

**Младший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время продолжения** | **Периодичность** |
| Утренняя гимнастика | 8-10 минут | Ежедневно |
| Физкультминутки во время НОД | 2-3 минуты | Ежедневно |
| Физкультурные паузы в перерыве между НОД | 10 минут | Ежедневно |
| НОД физ.культура (в зале, на свежем воздухе, в бассейне) | 15-20 мин | 3 раза в неделю |
| Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке | 15-20 минут | Ежедневно |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | 5-6 минут | Ежедневно |
| Физкультурные досуги, игры и развлечения | 15-20 минут | 1 раз в неделю |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 10-20 минут | Ежедневно |
| Музыкально-игровая деятельность муз. руководителя с детьми (культурные практики) | 15-20 минут | 1 раз в неделю |

**Старший дошкольный возраст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время продолжения** | **Периодичность** |
| Утренняя гимнастика | 10 минут | Ежедневно |
| Физкультминутки во время НОД | 2-3 минуты | Ежедневно |
| Физкультурные паузы в перерыве между НОД | 10 минут | Ежедневно |
| НОД физ.культура (в зале, на свежем воздухе, в бассейне) | 25-30 мин | 3 раза в неделю |
| Подвижные игры и физ.упражнения на прогулке | 20-25 минут | Ежедневно |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | 6-8 минут | Ежедневно |
| Физкультурные досуги, игры и развлечения | 15-20 минут | 1 раз в неделю |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 20-30 минут | Ежедневно |
| Спортивные праздники | 30-40 минут | 1-2 раз в квартал |
| Секции физкультурной направленности «Старт», «Дельфин» (культурные практики) | 25-30 минут | 1 раз в неделю |