**Режим двигательной активности на 2022-2023 учебный год**

**МБОУ НШДС с. Калиновка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости | | | | |
| работы |  | от возраста детей | | | | |
| 1,6-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные  занятия | а) в помещении | 3 раза в  неделю 15-  20 | 3 раза в  неделю 15-  20 | 3 раза в  неделю 20-  25 | 2 раза в  неделю 25-  30 | 2 раза в  неделю 30-  35 |
|  | б) на улице |  |  |  | 1 раз в  неделю 25-  30 | 1 раз в  неделю 30-  35 |
| Физкультурно- оздоровительная работа в режиме  дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно  4-5 | Ежедневно  5-6 | Ежедневно  6-8 | Ежедневно  8-10 | Ежедневно  10-12 |
|  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9-  10 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 | Ежедневно 2 раза(утром и вечером) 30-  40 |
|  | в) физкуль- тминутки (в середине статического занятия) | 1-2  ежедневно в  зависимости от вида и содержания  занятий | 3-5  ежедневно в  зависимости от вида и содержания  занятий | 3-5  ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5  ежедневно в зависи- мости от вида и содержания  занятий | 3-5  ежедневно в зависимости от вида и со- держания занятий |
| Активный отдых | а) физкультур- ный досуг |  | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в  месяц 30-  45 | 1 раз в месяц 40 |
|  | б) физкультур-  ный праздник | - | — | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 60 мин. | 2 раза в год до 60 мин. |
|  | в) день здоровья | - | 1 раз в  квартал | 1 раз в  квартал | 1 раз в  квартал | 1 раз в  квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоя- тельное ис- пользование физкультурного и спортивно- игрового  оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
|  | б) самостоя- тельные под- вижные и спор-  тивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |