

Режим двигательной активности**Теплый период**

	2-3-года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут				
Занятия на спортивной площадке 2 раза в неделю	10 мин	15 мин	20 мин.	25 мин.	30 мин
Подвижные игры и упражнения ежедневно 2-4 раза в день	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин.	30-35 мин
Пальчиковые игры, артикуляционная гимнастика ежедневно	2-3 мин	2-3 мин	4-5 мин	5 мин	5-6 мин
Музыкально-ритмические движения на музыкальной площадке 2 раза в неделю	4-5 мин	5-6 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-12 мин.
Гимнастика после дневного сна ежедневно	5 мин	5-6 мин.	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин
Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами после дневного сна	1 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
Физкультурный досуг 1 раз в месяц	15 мин	20 мин	20 мин	30-35 мин	40 мин
Физкультурный праздник	-	-	1 раз от 40 до 60 мин		
День здоровья	1 раз				
Самостоятельная двигательная активность. ежедневно	В зависимости от индивидуальных предпочтений и особенностей детей				