**НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**

**( не мене 10 часов (600 минут) в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды двигательной активности** | **1 мл.группа****Временной объем неделя** | **2 мл.группа****Временной объем неделя** | **Средняя группа****Временной объем неделя** | **Старшая группа****Временной объем неделя** | **Подготовительная группа****Временной объем неделя** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 50 минут  | 50 минут | 50 минут | 50 минут | 50 минут |
| 2. | Обязательные занятия  | 20 минут | 30 минут | 45 минут | 75 минут | 90 минут |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) |  150 минут  | 150 минут  | 150 минут | 150 минут | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия физической культурой( с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | 150 минут | 150 минут | 150 минут | 150 минут | 150 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой( с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | 170 минут | 170 минут | 170 минут | 170 минут | 170 минут |
| 6. | Оздоровительно-игровой час во время прогулки | 60 минут | 60 минут | 60 минут | 60 минут | 60 минут |
|  | Всего: | 600 минут | 610 минут | 625 минут | 655 минут | 670 минут |