**Режим двигательной активности детей**

**младший возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы** **двигательной****активности** | **Время** |
|  **07.30-08.00** |  **08.00-08.30** | **08.30-09.00** | **09.00-09.30** | **09.30-10.00** | **10.00-10.30** | **10.30-11.00** | **11.00-11.30** | **11.30-12.00** | **12.00-12.30** | **15.00-15.30** | **15.30-16.00** | **16.00-16.30** | **16.30-17.00** | **17.00-19.00** |
| **Утренняя гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика пробуждения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прогулка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Закаливание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренинги** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельные занятие, физ.упр.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурные занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инд. работа со спортинвентарём** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурный досуг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурные праздники** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ежедневно** |  |
| **Три раза в неделю** |  |
| **Один раз в месяц** |  |
| **Один раз в год** |  |

**Режим двигательной активности детей**

 **средний возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы** **двигательной****активности** | **Время** |
|  **07.30-08.00** |  **08.00-08.30** | **08.30-09.00** | **09.00-09.30** | **09.30-10.00** | **10.00-10.30** | **10.30-11.00** | **11.00-11.30** | **11.30-12.00** | **12.00-12.30** | **15.00-15.30** | **15.30-16.00** | **16.00-16.30** | **16.30-17.00** | **17.00-19.00** |
| **Утренняя гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика пробуждения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прогулка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Закаливание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренинги** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельные занятие, физ.упр.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурные занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инд. работа со спортинвентарём** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурный досуг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурные праздники** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ежедневно** |  |
| **Три раза в неделю** |  |
| **Один раз в месяц** |  |
| **Один раз в год** |  |

**Режим двигательной активности детей**

**старший возраст**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы** **двигательной****активности** | **Время** |
|  **07.30-08.00** |  **08.00-08.30** | **08.30-09.00** | **09.00-09.30** | **09.30-10.00** | **10.00-10.30** | **10.30-11.00** | **11.00-11.30** | **11.30-12.00** | **12.00-12.30** | **15.00-15.30** | **15.30-16.00** | **16.00-16.30** | **16.30-17.00** | **17.00-19.00** |
| **Утренняя гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика пробуждения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прогулка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Закаливание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренинги** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельные занятие, физ.упр.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурные занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Инд. работа со спортинвентарём** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурный досуг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультурные праздники** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День здоровья** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ежедневно** |  |
| **Три раза в неделю** |  |
| **Один раз в месяц** |  |
| **Один раз в год** |  |