**Приложение 2**

**Модель двигательного режима детей по группам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Младшая группа** | **мин.** | **Средняя группа** | **мин.** | **Старшая группа** | **мин.** | **Подготовительная группа** | **мин.** |
| Регламентируемая двигательная деятельность | Утренняя гимнастика | 5-6 | Утренняя гимнастика | 6-8 | Утренняя гимнастика | 8-10 | Утренняя гимнастика | 10-12 |
| Физкультурные занятия | 15  2 раза в неделю | Физкультурные занятия | 20  2 раза в неделю | Физкультурные занятия | 25  2 раза в неделю | Физкультурные занятия | 30  2 раза в неделю |
| Частично регламентируемая двигательная деятельность | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке | 15-20  2 раза в день | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке | 20-25  2 раза в день | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке | 25-30  2 раза в день | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке | 30-40  2 раза в день |
| Бодрящая гимнастика | 5-6 | Бодрящая гимнастика | 6-8 | Бодрящая гимнастика | 8-10 | Бодрящая гимнастика | 10 |
| Физкультурный досуг | 20-30  2 раза в месяц | Физкультурный досуг | 20-30  2 раза в месяц | Физкультурный досуг | 30-45  2 раза в месяц | Физкультурный досуг | 45-50  2 раза в месяц |
| День здоровья | 1 раз  в квартал | День здоровья | 1 р. в месяц | День здоровья | 60-90  2-3 раза в год | День здоровья | 60-90  2-3 раза в год |