**В детском саду организуется оптимальный двигательный режим.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятий и форма двигательной активности детей. | Особенность организации. |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10-12 мин |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно, в течение 7-10 мин |
| Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утренней или вечерней прогулки, длительность 12-15 мин |
| Гимнастика после сна | Ежедневно, 3 – 5 мин. |
| Пальчиковая гимнастика | 3-4 раза в день по 2-3 минуты |
| Дыхательная гимнастика | 5-6 раз в день по 1-2 мин |
| Артикуляционная гимнастика | 2-3 раза в день по 3-5 минут |
| Хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные | 2-3 раза в неделю, длительностью 10-30 минут. |
| Закаливающие процедуры | Ежедневно (15-20 минут) |
| Физкультурная и музыкальная деятельность | Ежедневно, согласно расписанию. |