**Режим двигательной активности детей в течение года**

**Вторая младшая группа ( 3-4 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий  (в мин.) |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2раза в неделю  15 мин. |
| б) на улице | 1 раз в неделю  15 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работав режиме дня | а) утренняя гимнастика  (по желанию детей) | Ежедневно  6 -8 мин. |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза  (утром и вечером)  15-20 мин |
| в) физкультминутки  (в середине статического занятия) | 2 мин.  ежедневно  в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 мин |
| б) физкультурный праздник | 2 раза в год  20 мин. |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные игры | ежедневно |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Время (мин)*** | ***Периодичность*** |
| Утренняя гимнастика | 6 - 8 мин. | Ежедневно |
| Физ. Занятие в помещении | 15 мин. | 2 раза в неделю |
| Физ. Занятие на воздухе | 15 мин. | 1 раз в неделю |
| Физ. минутки | 2мин. | Ежедневно |
| Подвижные игры | 10 -15 мин. | Ежедневно не менее 2- 4 раз |
| Спортивные упражнения | 10 мин. | 1 раз в неделю |
| Бодрящая гимнастика | 5 -7 мин. | Ежедневно |
| Игровые упражнения на прогулке | 5 мин. | Ежедневно |
| Индивидуальная работа по развитию ОВД | 5 мин. | Ежедневно |
| Оздоровительные игры | 10 мин. | 2 раза в неделю |
| Самостоятельная двигательная деятельность | 10 мин. | Ежедневно  несколько раз в день |
| Спортивные развлечения | 20 мин. | 1 раз в месяц |
| Спортивные праздники | 20 мин. | 2 раз в год |
| ***Охрана психического здоровья*** | | |
| Использование приемов  релаксации  минуты тишины,  музыкальные паузы | 3-5 минут | Ежедневно  несколько раз в день |
| ***Профилактика заболеваемости*** | | |
| Хождение по «дорожкам здоровья» | 1-2 минуты | Ежедневно |
| Коррегирующие упражнения | 2-3 минуты | Ежедневно |