**Приложение 12**

**Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды занятий** | **Количество и длительность (в минутах)**  в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей детей |
| Физкультурные занятия | в зале | 2 раза в неделю  по 15-20 минут |
| на улице | - |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | ежедневно  5 минут |
| подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедневно |
| игры по развитию общей и мелкой моторики (физкультминутки) | 2-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | физкультурные досуги, развлечения, дни здоровья, | 3 раза в год  20 минут |
| музыкально-спортивные праздники, развлечения | 9 раз в год  до 30 минут |
| Самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного оборудования | ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно |