

Режим двигательной активности

Форм	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей					
		1,8-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	в помещении	2 раза/нед 4-10 мин	2 раза/нед 10-15 мин	2 раза/нед 15-20 мин	2 раза/нед 20-25 мин	2 раза/нед 25-30 мин	2 раза/нед 30-35 мин
	на улице	1 раз/нед пешеходные прогулки по территории сада	1 раз/нед 10-15 мин	1 раз/нед 15-20 мин	1 раз/нед 20-25 мин	1 раз/нед 25-30 мин	1 раз/нед 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	---	---	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 10-15 мин	Ежедневно на каждой прогулке 10-15 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 15-20 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 20- 25 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 25- 30 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 30-40 мин
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно индивидуально	Ежедневно индивидуально	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 1 мин на занятиях с умственной нагрузкой	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	----	1 раз/мес 10 мин	1 раз/мес 20 мин	1 раз/мес 20 мин	1 раз/мес 30 мин	1 раз/мес 30 мин
	физкультурный праздник	----	----	----	2 раза/год до 45 мин	2 раза/год до 60 мин	2 раза/год до 60 мин
	день здоровья	----	1 раз/квартал	1 раз/квартал	1 раз/квартал	1 раз/квартал	1 раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового инвентаря	Ежедневно под руководством воспитателя	Ежедневно под руководством воспитателя	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под руководством воспитателя	Ежедневно под руководством воспитателя	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя	Ежедневно под руководством воспитателя	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно