

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	3 раза в неделю 15	3 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	на улице	-	-	1 раза в неделю 25	1 раза в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6	Ежедневно 8	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	Гимнастика после сна	Ежедневно 6	Ежедневно 6	Ежедневно 6	Ежедневно 6
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 40
	Физминутки в середине статического занятия	Ежедневно в зависимости и от вида и содержания занятий 3-5	Ежедневно в зависимости и от вида и содержания занятий 3-5	Ежедневно в зависимости и от вида и содержания занятий 3-5	Ежедневно в зависимости и от вида и содержания занятий 3-5
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год 40	2 раза в год 50	2 раза в год 60
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

