

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы ра-боты	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимо- сти от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и со- держания за- нятий	3-5 ежедневно в зависимо- сти от вида и содержа- ния занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и со- держания за- нятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и со- держания за- нятий
	г) занятия в бассейне ¹	10-15	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в ме- сяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	–	–	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двига- тельная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руково- дством педа- гога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руково- дством педа- гога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно