

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 1
М.Б. Зюкуева

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ для всех возрастных групп

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность занятий в минутах в зависимости от возраста детей			
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 8-10	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 25-30
	б) на улице		1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 25-30
Физкультурно – оздоровительная работа в режиме	а) утренняя гимнастика	Ежедневно			
		5-6	6-8	8-10	10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)			
		8-10	10-15	15-20	25-30
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
		3 1минута на 4минуте	3-4 1,5минуты на 5минуте	3-5 2минуты на 8минуте	3-5 2минуты на 13минуте
	г) динамические паузы	Ежедневно 10минут, между занятиями			
	д) гимнастика после пробуждения	Ежедневно			
		5-6	6-8	8-10	8-10
Самостоятельная Двигательная активность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе			
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе			
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза год зима/лето 50- 60	2 раза год зима/лето 50-60