

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей			
		Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7 лет
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	На улице	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 15-20 минут	Ежедневно на каждой прогулке 20-25 минут	Ежедневно на каждой прогулке 25-30 минут	Ежедневно на каждой прогулке 30-40 минут
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 15-20 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 3-5 минут в зависимости от вида и содержания занятия	Ежедневно 3-5 минут в зависимости от вида и содержания занятия	Ежедневно 3-5 минут в зависимости от вида и содержания занятия	Ежедневно 3-5 минут в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-45 минут	1 раз в месяц 40 минут
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно