

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Березка»

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ
детский сад «Березка»
А.М. Рукавичникова
30.08.2018г.



Режим двигательной активности
для ФМБДОУ детский сад «Чебурашка»

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		Разновозрастная группа			
		3-5 лет			5-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15-20 мин			2 раза в неделю 30-35 мин
	На улице	1 раз в неделю 15-20 мин			1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин			Ежедневно 12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин			Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	Физкультминутк и (в середине НОД)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин			Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин			1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник	-			2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал			1 раз в квартал
Самостоятельн ая двигательная деятельность	Самостоятельно е использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно			Ежедневно
	Самостоятельны е спортивные и подвижные игры	Ежедневно			Ежедневно