



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

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий ( в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 лет	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10-15 мин	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин	2 раза в неделю 30-35 мин
	На улице	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза ( утром и вечером) 10-15 мин	Ежедневно 2 раза ( утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза ( утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза ( утром и вечером) 25-30 мин	Ежедневно 2 раза ( утром и вечером) 30-40 мин
	Физкультминутки ( 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	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин	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 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин	1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год До 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно ( под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные спортивные и подвижные игры	Ежедневно ( под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно