

Режим двигательной активности

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3–4года | 4–5лет | 5–6лет | 6–7лет |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 3 раза в неделю 15–20 | 3 раза в неделю 20–25 | 2 раза в неделю 25–30 | 2 раза в неделю 30–35 |
| | б) на улице | - | - | 1 раз в неделю 25–30 | 1 раз в неделю 30–35 |
| Физкультурно- оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (в тёплое время года на участке) | Ежедневно 5–6 | Ежедневно 6–8 | Ежедневно 8–10 | Ежедневно 10–12 |
| | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 15–20 | Ежедневно 20–25 | Ежедневно 25–30 | Ежедневно 30–40 |
| | в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 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 |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |