

Режим двигательной активности детей в течение дня

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)			
		Дети 3-4 года	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю (10-15 мин.)	2 раза в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25мин.)	2 раза в неделю (30мин.)
	На улице	1 раз в неделю (10-15мин.)	1 раз в неделю (20мин.)	1 раз в неделю (25мин.)	1 раз в неделю (30мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10-15 мин.)
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза утром и вечером (10-15мин.)	Ежедневно 2 раза утром и вечером (20мин.)	Ежедневно 2 раза утром и вечером (25мин.)	Ежедневно 2 раза утром и вечером (30мин.)
	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	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (30-40 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
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно