

УТВЕРЖДЕН:
приказом по МБДОУ «Ладомирский
детский сад» № 60 от 31.08.2018г.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста		
		2-3 года	3-4 года	6-7 лет
Физ. занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10мин.	2 раза в неделю 15мин.	2 раза в неделя 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 10 мин.	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) 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) 30-40 мин.
	в) физкультминутки (в середине занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	-	1 раз в год до 60 мин.
	в) день здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно под руководством педагога	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно под руководством педагога	Ежедневно	Ежедневно