

УТВЕРЖДЕН:  
приказом по МБДОУ «Ладомирский  
детский сад» № 60 от 28.08.2020 г.

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста	
		Младший возраст	Старший возраст
Физ. занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	б) на улице	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 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) 30-40 мин.
	в) физкультминутки (в середине занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц, 15 мин	1 раз в месяц, 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	1 раз в год, до 60 мин.
	в) день здоровья	2 раза в год	
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно под руководством педагога	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно под руководством педагога	Ежедневно