

УТВЕРЖДЕН:
приказом по МБДОУ «Ладомирский
детский сад» № 60-ОД от 27.08.2021 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 |