

Утверждаю: заведующий МБДОУ «Детский сад № 31»

Е.Е. Пулдева/ сад № 1831, Пулдева/ Приказ № 26-д от 31.08.2022г.



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	3 раза в неделю 15	3 раза в неделю 20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 30
	на улице			1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режимных моментах	утренняя гимнастика	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10-12
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	физкультминутки (в середине статического 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	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	физкультурно-музыкальные развлечения	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
	физкультурный досуг	1 раз в месяц 15-20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-40	1 раз в месяц 40-45
	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 физкультурно-спортивного оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно