

Режим двигательной активности

(Выписка из Образовательной программы дошкольного образования
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 42»)

| Формы работы | | Количество и длительность | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|
| | | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультурные занятия | в помещении | 3 раза в неделю 10 минут | 3 раза в неделю 15 минут | 3 раза в неделю 20 минут | 3 раза в неделю 20-25 минут | 3 раза в неделю 30 минут |
| | на улице | - | - | - | - | - |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | ежедневно 4-5 минут | ежедневно 5-6 минут | ежедневно 6-8 минут | ежедневно 8-10 минут | ежедневно 10-12 минут |
| | подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9 минут | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 минут | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 минут | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 минут | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 минут |
| | 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 | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц 15 минут | 1 раз в месяц 20 минут | 1 раз в месяц 20 минут | 1 раз в месяц 30-35 минут | 1 раз в месяц 40 минут |
| | физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год до 45 минут | 2 раза в год до 45 минут | 2 раза в год до 45 минут |
| | день здоровья | 1 раз в квартал | 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 | ежедневно |
| | самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |