

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№395 «Колобок» Е.В.Базанова  
Приказ № 62/з-О от 01.09.2020 г.



***Режим двигательной активности  
для групп общеразвивающей направленности***

Вид двигательной деятельности в режиме дня	Особенности организации двигательной активности/ возраст обучающихся				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура в помещении (группе/физкультурном зале)	2 раза в неделю по 10 мин. (группа)	3 раза в неделю по 15 мин. (группа)	3 раза в неделю по 20 мин. (группа)	2 раз в неделю 25 мин. (физк.зал)	2 раз в неделю 30 мин. (физк.зал)
Физкультура на воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.
Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 4 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на утренней и вечерней прогулке				
	10 мин.	20 мин.	25 мин.	35 мин.	40 мин.
Физкультминутки	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия				
	2	3	3	3-5	3-5
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке 5 мин.		Ежедневно на прогулке 10 мин.		
Физкультурное развлечение	1 раз в месяц 10 мин.	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
Музыкальное развлечение (развитие движений)	1 раз в месяц 4 мин.	1 раз в месяц 5 мин.	1 раз в месяц 7 мин.	1 раз в месяц 8 мин.	1 раз в месяц 12 мин.
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год по 45 мин.	2 раза в год по 60 мин.	2 раза в год по 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				