

Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад № 404 «Ростки»

Формы работы	Виды занятий	Длительность	Длительность	Длительность	Длительность	Длительность
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	- В помещении	2 раза в неделю 10мин	2 раза в неделю 15-20мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 20-25мин	2 раза в неделю 30-35мин
	- На улице	1 раз в неделю 10мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 30-35мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	- Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 10-12 мин
	- Подвижные и спортивные игры, и игровые упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 7-10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40мин
	-Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, мимическая гимнастика	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	- Бодрящая гимнастика после дневного сна	2 раза в год до 45 мин	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно
Активный отдых	- физкультурный досуг	1 раз в квартал	1 раз в месяц 20 мин -	-	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин

	-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 физкультурного и спортивно- игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	- самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

