



## Режим двигательной активности на летний период

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность в зависимости от возраста детей			
		1,5 – 3 года	3 – 5 лет	4 – 6 лет	5 – 7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин
	на улице	1 раз в неделю 9 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	гимнастика последневого сна	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин
	физкультминутки (в течении дня)	Ежедневно 2 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин
	двигательные разминки	Ежедневно 2 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 35 мин
	физкультурный праздник	2 раза за лето 20 мин	2 раза за лето 25 мин	2 раза за лето 30 мин	2 раза за лето 45 мин
	день здоровья	—	1 раз за лето	1 раз за лето	1 раз за лето
Самостоятельная двигательная деятельность (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	самостоятельное использование физического оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно 9 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 15 мин
	индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	2 раза в неделю 5-10 мин на прогулке	2 раза в неделю 8-10 мин на прогулке