

Режим двигательной активности на летний период
 (выписка из образовательной программы дошкольного образования
 Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 «Детский сад № 477»)

Формы работы		Количество и длительность				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическая культура	на улице	3 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
	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	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно	3-5 ежедневно
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