

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 447»
Т.Н. Тихонова



Режим двигательной активности

<i>Основное образование дошкольников в физической культуре</i>					
	<i>Первая младшая группа</i>	<i>Вторая младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
<i>Основная образовательная деятельность</i>					
Физкультурные занятия	Физкультурные занятия (10 мин.)	Физкультурные занятия (15 мин.)	Физкультурные занятия (20 мин.)	Физкультурные занятия (25 мин.)	Физкультурные занятия (30 мин.)
Физкультурные занятия на свежем воздухе	В теплое время года занятия организуются на воздухе.	Круглогодично на открытом воздухе. В теплое время года все занятия организуются на воздухе			
Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.
Ежедневно в группах. В теплое время года на улице. <i>Частично регламентированная двигательная деятельность (формы совместной деятельности педагога с детьми)</i>					
Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке	Ежедневно (10-15 мин.)	Ежедневно 10-15 мин. 2 раза в день	Ежедневно 15 - 20 мин. 2 раза в день	Ежедневно 15-25 мин. 2 раза в день	Ежедневно 20-30 мин. 2 раза в день
Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 мин.)				
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями		3-5 мин. ежедневно		5-7 мин. ежедневно	
Закаливающие процедуры. Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна				
	5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.

Физкультурные досуги и развлечения	-	1 раз в месяц 20-25 минут	1 раз в месяц		
			20-25 мин	30-40 мин.	40-45 мин.
Спортивные праздники	-	-	2 раза в год В качестве зрителей 1-1,5 часа	2 раза в год Не более 1,5 часов	2 раза в год Не более 1,5 часов
Дни здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал		
Пешеходные/туристские прогулки по территории д/с				1 раз в квартал 30-40 минут	1 раз в квартал 40-50 минут
Самостоятельная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.				

