

Утверждаю  
 Заведующий \_\_\_\_\_ Комарова С.В.  
 приказ от 31.08.2023г. № 110/1-д



### Режим двигательной активности на 2023-2024 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Возрастная группа, продолжительность				
		Первая младшая	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	На воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза 10-15 минут	Ежедневно 2 раза 15-20 минут	Ежедневно 2 раза 20-25 минут	Ежедневно 2 раза 25-30 минут	Ежедневно 2 раза 30-40 минут
	Физкультминутки	Ежедневно: 1-2 мин	Ежедневно: 2-3 мин	Ежедневно: 2-3 мин	Ежедневно: 2-3 мин	Ежедневно: 2-3 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1-2 раза в месяц 20 -25 минут	1-2 раза в месяц 20 -25 минут	1-2 раза в месяц 30-40 минут	1-2 раза в месяц 40-45 минут
	Физкультурный праздник	-	-	в качестве зрителей на праздниках у старшего дошкольного возраста	2 раза в год не более 1,5 часов	2 раза в год не более 1,5 часов
	День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования (под руководством воспитателя) – ежедневно;					
	Самостоятельная двигательная деятельность (под руководством воспитателя) – ежедневно;					