

Режим двигательной активности (теплый период)

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / длительность (мин)		
	II Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 5-7	Ежедневно 7-10	Ежедневно 10-12
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6	Ежедневно 8	Ежедневно 10
3.Физкультурные занятия 3 раза в неделю	10-15	20-25	25-30
4. Музыкальные занятия 2 раза в неделю	20	25	30
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3	Ежедневно 2-3	Ежедневно 2-3
6. Индивидуальная работа по физо	Ежедневно 8	Ежедневно 10	Ежедневно 10
7. Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно 20	Ежедневно 25	Ежедневно 30
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 8	Ежедневно 10	Ежедневно 10
9. Физкультурный досуг 1 раз в месяц	20	20	30
10. Спортивный праздник 2 раза в год	до 45	до 60	до 60
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности		
	1 час 40 мин	2 час 5 мин	2 час 20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей		
• Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года • Объем двигательной активности детей 5-6 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю • Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.			