

Организация режима двигательной активности

Формы работы	Виды мероприятий	Количество и длительность (в мин.)					
		1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическая культура	в помещении	2 раза в нед. 10 мин	3 раза в нед. 10 мин	2 раза в нед. 15 мин	2 раза в нед. 20 мин	2 раза в нед. 25 мин	2 раза в нед. 30 мин
	на улице	-	-	1 раза в нед. 15 мин	1 раз в нед. 20 мин	1 раз в нед. 25 мин	1 раз в нед. 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин	Ежедневно не менее 10 мин
	Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	Физкультминутки, физкультпаузы (в середине статических занятий)	Не менее 2 мин ежедневно в зависимости от содержания занятий	Не менее 2 мин ежедневно в зависимости от содержания занятий	Не менее 2 мин ежедневно в зависимости от содержания занятий	Не менее 2 мин ежедневно в зависимости от содержания занятий	Не менее 2 мин ежедневно в зависимости от содержания занятий	Не менее 2 мин ежедневно в зависимости от содержания занятий
	Индивидуальная работа по развитию движений	8-10 мин ежедневно	10 мин ежедневно	10 мин ежедневно	10 мин ежедневно	12 мин ежедневно	15 мин ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15 мин	1-2 раза в месяц 20 мин	1-2 раза в месяц 20-25 мин	1-2 раза в месяц 40-45 мин	1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник	-	-	-	2 раза в год 1-1.5 ч.	2 раза в год 1.5 ч.	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в 3 мес	1 раз в квартал	1 раз в квартал

	Пешие прогулки	-	-	-	-	20мин движения+перерыв 10 мин, общая длительность не более 1.5-2 ч.	20-30мин движения+перерыв 10 мин, общая длительность не более 2.-2.5 ч.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно (под присмотром педагога)	Ежедневно (под присмотром педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под присмотром педагога)	Ежедневно (под присмотром педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно