

Организация двигательного режима в ДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.)					
		1.5-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическое развитие	в помещении	2 раза в нед. 8-10 мин	2 раза в нед. 10 мин	2 раза в нед. 15-20 мин	2 раза в нед. 20-25 мин	2 раза в нед. 25-30 мин	2 раза в нед. 30-35 мин
	На улице	-	-	-	-?	1 раз в нед. 25-30 мин	1 раз в нед. 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
	Подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 3	Ежедневно 3-4	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-7	Ежедневно 7-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки, физкультпаузы (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости от содержания занятий	1-2 ежедневно в зависимости от содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от содержания занятий			
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-40	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	-	-	2 раза в год до 45	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60
	День здоровья	1 раз в квартал					
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
--	---	--	--	-----------	-----------	-----------	-----------