

## Режим двигательной активности

| Формы работы                                     | Виды занятий                                                                      | Количество и длительность занятий<br>(в минутах) в зависимости от возраста детей |                                                          |                                                          |                                                          |                                                          |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                  |                                                                                   | 1,5-2 года                                                                       | 2-3 лет                                                  | 3-4 лет                                                  | 4-5 лет                                                  | 5-6, 6-7 лет                                             |
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении                                                                    | 3 раза в неделю<br>10 мин.                                                       | 2 раза в неделю<br>15 мин.                               | 2 раза в неделю<br>20 мин.                               | 2 раза в неделю<br>по 25 мин                             | 2 раза в неделю<br>по 30 мин.                            |
|                                                  | б) на улице                                                                       |                                                                                  | 1 раз в неделю<br>15 мин                                 | 1 раз в неделю<br>20 мин                                 | 1 раз в неделю<br>25 мин                                 | 1 раз в неделю<br>30 мин.                                |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей)                                         | Ежедневно<br>3-5 мин.                                                            | Ежедневно<br>5 мин.                                      | Ежедневно<br>6 мин.                                      | Ежедневно<br>6-8 мин.                                    | Ежедневно<br>10 мин.                                     |
|                                                  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | Ежедневно 2 раза<br>(утром и вечером)<br>10 мин.                                 | Ежедневно 2 раза<br>(утром и вечером)<br>15 мин.         | Ежедневно 2 раза<br>(утром и вечером)<br>20 мин.         | Ежедневно 2<br>раза (утром и<br>вечером) по 25<br>мин.   | Ежедневно 2 раза<br>(утром и вечером) по<br>30 мин.      |
|                                                  | в) физкультминутки (в середине статического занятия)                              | 2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий                         | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                                            | —                                                                                | 1 раз в месяц<br>15 мин.                                 | 1 раз в месяц<br>20 мин.                                 | 1 раз в месяц<br>25 мин.                                 | 1 раз в месяц<br>30 мин.                                 |
|                                                  | б) физкультурный праздник                                                         | —                                                                                | —                                                        | 2 раза в год<br>до 45 мин.                               | 2 раза в год<br>до 60 мин.                               | 2 раза в год до 60 мин.                                  |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно                                                                        | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                |
|                                                  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | Ежедневно                                                                        | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                | Ежедневно                                                |