

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	1 младшая группа)	2 младшая группа	Средняя	старшая	подготовительная
		1-3 года	3 - 4 года	4 - 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю по 10 мин. по подгруппам	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
	б) на улице				1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Плавание			1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 15 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5	Ежедневно 6	Ежедневно 8	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	в) физкультминутки	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	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
Активный отдых	а) физкультурный досуг		1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно		

	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры		Ежедневно	Ежедневно	
--	---	--	-----------	-----------	--