

### *Режим двигательной активности детей в ДОУ*

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	В помещении	2 раза в неделю 10мин.	2 раза в неделю 15мин.	2 раза в неделю 20мин.	2 раза в неделю 25мин.	2 раза в неделю 30мин.
	На улице	-	1 раз в неделю 15мин.	1 раз в неделю 20мин.	1 раз в неделю 25мин.	1 раз в неделю 30мин.
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	2 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	4 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	6 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	6 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	Физкультуры и досуг	1 раз в месяц 15- 20мин, 2-е полугодие	1 раз в месяц 20- 25мин	1 раз в месяц 20-25мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40-45 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год 60-90 мин.	2 раза в год до 90 мин.	2 раза в год до 90 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал 2-е полугодие	1 раз в квартал			
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно