



### Режим организация двигательной активности дошкольников

| Формы работы                                      | Виды занятий   | Количество и виды занятий (в мин) в зависимости от возраста детей |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
|   |  | 3-4 года  | 4-5 лет  | 5-6 лет  | 6-7 лет  |
| Физкультура                                       | а) В помещении   | 2 раза в неделю (15-20)   | 2 раза в неделю (20-25)                            | 2 раза в неделю (25-30)                            | 2 раза в неделю (30-35)                            |
|   | б) На улице  | 1 раз в неделю (15-20)  | 1 раз в неделю (20-25)                             | 1 раз в неделю (25-30)                             | 1 раз в неделю (30-35)                             |
| Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня | а) Утренняя гимнастика (по желанию детей)                  | Ежедневно (5-10)  | Ежедневно (5-10)                                   | Ежедневно (5-10)                                   | Ежедневно (5-10)                                   |
|   | б) подвижные и спортивные игры и упр-ния на прогулке       | Ежедневно, на каждой прогулке (15-20)                             | Ежедневно, на каждой прогулке (20-25)              | Ежедневно, на каждой прогулке (25-30)              | Ежедневно, на каждой прогулке (30-35)              |
|   | в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна           | Ежедневно (15-20)   | Ежедневно (15-20)                                  | Ежедневно (15-20)                                  | Ежедневно (15-20)                                  |
|   | г) физкультминутки (в середине статического занятия)       | 3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятий                | 3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятий | 3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятий | 3-5 ежедневно, в зависимости от содержания занятий |
| Активный отдых                                    | а) физкультурный досуг                                     | 1 раз в месяц (20)  | 1 раз в месяц (20)                                 | 1 раз в месяц (30-45)                              | 1 раз в месяц (40)                                 |
|   | б) физкультурный праздник                                  | -   | 2 раза в год до 45 мин                             | 2 раза в год до 60 мин                             | 2 раза в год до 60 мин                             |
|   | в) День здоровья   | 1 раз в квартал   | 1 раз в квартал                                    | 1 раз в квартал                                    | 1 раз в квартал                                    |
| Самостоятельная двигательная деятельность         | а) самостоятельное использование физкультурного инвентаря  | Ежедневно   | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  |
|   | б) самостоятельная физическая активность в помещении       | Ежедневно   | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  |
|   | в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно   | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  |