

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий			
		2-3 года	3-4 года	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	3 р. в неделю 10 минут	3 р. в неделю 15 минут	2 р. в неделю 25 минут	2 р. в неделю 30 минут
	На улице			1 р. в неделю 25 минут	1 р. в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	ежедневно 5 минут	ежедневно 7 минут	ежедневно 8-10 минут	ежедневно 10-12 минут
	Подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером)			
	Физкультминутки (в середине статического занятия)			1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
		15 минут	15 минут	25-30 минут	40 минут
	Физкультурный праздник		2 раза в год до 60 минут		
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно			
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно			