Принято
на педагогическом совете

протокол № 1 от 31.08.2022 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 21
«Колокольчик»
О.В. Самойленко
31.08.2022

Режим двигательной активности

№	Формы работы. Виды занятий	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность					
		1,5 – 2 года	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
1.	Занятия физической культурой	2 раза в неделю	3 раза в неделю				
Время		6 – 10 мин	8 - 10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
	Утренняя гимнастика	Движения под музыку	Ежедневно Летом на воздухе				
Время		1 – 2 мин	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
	Физкультурная минутка	Постоянно, по мере необходимости, в зависимости от содержания занятия от 2 до 5 м					
	Гимнастика пробуждения	Ходьба по «дорожкам здоровья»	Ежедневно от 2 до 5 мин. в сочетании с воздушными ваннами				
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на утренней и вечерней прогулках. В дни проведения физкультурных занятий на воздухе подвижные игры проводятся только на вечерней прогулке.					
Время		3 – 4 мин	6-8 мин.	6-10 мин.	8-10 м	10-12 мин.	12-15 мин.
	Спортивные упражнения	Проводятся 2 раза в неделю индивидуально и по подгруппам от 5 до 10 мин.					
3.	Активный отдых детей.	Дни здоровья, спортивные праздники (2 раза в год) и развлечения (1 раз в месяц) проводятся по плану воспитательно-образовательной работы, физкультурные досуги.					
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития дошкольников. Проводится под наблюдением воспитателей.					