

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МДОУ № 18 «Теремок» ЯМР
 Г.Н. Крестникова
 Приказ №48 от 29.08.2022



Режим двигательной активности (по возрастным группам)

№	Форма работы:	Ранняя	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	Количество в неделю
1							
1.1	Физкультурное занятие:						
	- в помещении;	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	2 раза
	- на улице;	-	-	20 мин	25 мин	30 мин	1 раз
1.2	Музыкальное занятие	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	2 раза
2							
	<u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</u>						
2.1	Утренняя гимнастика	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно
2.2	Физкультминутки (в середине статического занятия)	2 мин	3 мин	3 мин	6 мин	6 мин	На каждом занятии (кроме муз, ФК)
2.3	Физ. паузы по усмотрению воспитателя				5 мин		ежедневно
2.4	Дыхательная гимнастика	-		3 мин			ежедневно
2.5	Активный двигательный подъем (гимнастика пробуждения, босохождение)			5 мин			ежедневно
2.6	Подгрупповая работа по развитию основных видов движений	4 мин	6 мин	8 мин	10 мин	12 мин	ежедневно

2.7	Подвижные и спортивные игры на улице	20 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	Ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность:							
3	Самостоятельная двигательная деятельность	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	Ежедневно на прогулках и в режимных моментах с использованием спортивно-игрового и физкультурного инвентаря
4	Активный отдых:						
4.1	Спортивные развлечения	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	1 раз
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
4.3	Физкультурные праздники	2 раза в год					
4.4	День здоровья	1 раз в квартал					
4.5	Неделя здоровья	2 раза в год – зимой и весной.					
4.6	Спорт, семейные досуги	2 раза в год					