

Примерный режим двигательной активности

На 2020-2021 уч.год

Форма организации двигательной активности в режиме дня	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
Физкультурные занятия	В помещении	10- 3 раза в неделю	15 - 3 раза в неделю	20 - 3 раза в неделю	25 - 2 раза в неделю	30 - 2 раза в неделю
	На улице	-	-	-	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	Гимнастика после сна	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 5-6	Ежедневно 5-6	Ежедневно 5-6
	Подвижные, спорт. игры и упр. на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статистического занятия)	1-3 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Динамическая пауза	Ежедневно 10 минут между занятиями	Ежедневно 10 минут между занятиями	Ежедневно 10 минут между занятиями	Ежедневно 10 минут между занятиями	Ежедневно 10 минут между занятиями
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-35	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самост исп-е физ. и спорт-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

