

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ-детского сада № 137
города Пензы
_____ С.В. Петрунина

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю по 10	2 раза в неделю по 15	2 раза в неделю по 20	2 раза в неделю по 25	2 раза в неделю по 30
	б) на улице	-	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения 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
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	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	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно