

Режим двигательной активности в ДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 15–20	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	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 статического занятия)	3 ежедневно в зависимости и от вида и содержания занятий 1 минута на 7 минуте	3- 4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 1,5 минуты на 8-ой минуте	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2 минуты на 13 минуте	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2 минуты на 15 минуте
	динамические паузы	Ежедневно 10 минут Между занятиями, требующим и умственной нагрузки	Ежедневно 10 минут Между занятиями, требующими умственной нагрузки	Ежедневно 10 минут Между занятиями, требующими умственной нагрузки	Ежедневно 10 минут Между занятиями, требующими умственной нагрузки
	гимнастика пробуждения	Ежедневно 8-10	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-15	Ежедневно 10–15
	пальчиковая гимнастика	3 ежедневно в зависимости и от вида и содержания занятий	3- 4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3- 4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3- 4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	зрительная гимнастика	3 ежедневно в зависимости и от вида и содержания занятий	3- 4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3- 4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3- 4 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	дыхательная гимнастика	3 ежедневно в зависимости	3- 4 ежедневно в зависимости	3- 4 ежедневно в зависимости	3- 4 ежедневно в зависимости

		и от вида и содержания занятий	от вида и содержания занятий	от вида и содержания занятий	от вида и содержания занятий
	индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Активный отдых	физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	неделя здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно