

**Режим двигательной активности
МОУ детского сада №29**

Режим работы		Количество и длительность занятий (мин.) в зависимости от возраста детей					
Виды занятий	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет		
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10 мин.	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 10 мин.	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35	
	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-4 мин.	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Подвижные 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	
	Физминутки (в середине занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
	физдосуг	1 раз в месяц 10-15 мин	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40	
Активный отдых	физпраздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	
	День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование спортивного оборудования, подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	