Примерный режим двигательной активности ГБДОУ № 15

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей					
		1,6-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 6-10 мин	2 раза в неделю 8-10 мин	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице	___	___	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 2-4 минуты	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 8-10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин
	Физкультминутки (в середине статистических занятий)	3-5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания игры-занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 минут ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
	Занятие в бассейне	6-10 мин	8-10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	Физкультурный праздник	____	____	____	2 раза в год До 45 мин	2 раза в год До 60 мин	2 раза в год До 60мин
	День здоровья	1 раз в квартал	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 спортивного инвентаря	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно