

«Принято»
Педагогический совет №1
от «01» сентября 2017

Заведующий
Н.М. Золотова



Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ
«Детский сад №144» на 2017-2018 учебный год

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 по 15-20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 25-30 мин.	2 раза в неделю 30-35 мин.
	на улице	1 раз в неделю по 15-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий по 3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий по 3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий по 3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий по 3-5 мин.
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	физкультурный праздник	—	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 физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно