

Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад №9»

Формы работы	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<i>1. Физкультурные занятия</i>						
в помещении	3	3	3	3	2	2
на улице					1	1
<i>2. Физкультурно-оздоровительная работа в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>						
Утренняя гимнастика	- Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
Динамическая пауза между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий					
	До 3 мин		3-5 мин			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)					
	5-8 мин	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
<i>3. Активный отдых</i>						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-45 минут	1 раз в месяц 40 минут
День здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Спортивные праздники	-	-	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
<i>4. Самостоятельная двигательная деятельность</i>						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

спортивные игры						
--------------------	--	--	--	--	--	--

