

Режим двигательной активности

МБДОУ «Детский сад № 9»

| Формы работы | 1 младшая группа | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|--|--|--|--|--|
| <i>1. Физкультурные занятия</i> | | | | | |
| в помещении | 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 (по желанию детей) /Пензулаева Л.И., С.Ю.Федорова/ | Ежедневно 3-5 минут | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10 минут | Ежедневно 10-12 минут |
| Физкультминутки /Ковалько В.И./ | | Ежедневно в середине статического занятия (от 3-х до 5-ти минут) | | | |
| Игры и физические упражнения на прогулке /Пензулаева Л.И., С.Ю.Федорова . О.Б.Казина / | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 минут | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 минут | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 минут | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 минут |
| <i>3. Активный отдых</i> | | | | | |
| Физкультурный досуг | 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 |
| 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 | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно (под руководством педагога) | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

