

Приложение № 6
Образовательной программы
дошкольного образования

Режим двигательной активности

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 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 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно о 5-6	ежедневно о 6-8	ежедневно о 8-10	ежедневно о 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно о 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно о 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно о 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно о 2 раза (утром и вечером) 30-40
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедн. в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедн. в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедн. в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедн. в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятель	Самостоятель	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

ная двигательная деятельность	ное использовани е физкультурно го и спортивно- игрового оборудования	о	о	о	о
	Самостоятель ные подвижные и спортивные игры	ежедневн о	ежедневн о	ежедневн о	ежедневн о