

ПРИНЯТ на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕН  
приказом от 31.08.2023.г. 90 «А»  
заведующего МБДОУ д/с № 22 п. Стодолище  
\_\_\_\_\_ С.В. Мартынова

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю 10	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 10-15	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	Ежедневно 5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	физкультурные минутки (в середине статистического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	физкультурный	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в	1 раз в

	досуг	месяц 10	месяц 20	месяц 20	месяц 25-30	месяц 40
	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	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные игры	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно