

Согласовано  
Ст. воспитатель  
М.И. Рудкевич



Заведующий ГБДОУ № 95  
Давтян Елена Юрьевна  
Подписано цифровой подписью  
02.09.2024 год



**Режим двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	<i>В помещений</i>	2 раза в неделю 15-20 минут	2 раза в неделю 20-25 минут	2 раза в неделю 25-30 минут	2 раза в неделю 30-35 минут
	<i>На улице</i>	1 раз в неделю 15-20 минут	1 раз в неделю 20-25 минут	1 раз в неделю 25-30 минут	1 раз в неделю 30-35 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	<i>Утренняя гимнастика (по желанию детей)</i>	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут
	<i>Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	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>Физкультминутки (в середине статического занятия)</i>	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	<i>Физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-40 минут	1 раз в месяц 40 минут
	<i>Физкультурный праздник</i>	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	<i>День здоровья</i>	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная активность	<i>Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</i>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	<i>Самостоятельные подвижные игры и спортивные игры</i>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно