Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ «Детский сад № 17» (холодный период года)

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	**3-4 года**	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 8 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	б) на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) гимнастика после дневного сна в	Ежедневно 4 -5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.

	сочетании с воздушными ваннами					
	д) индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок до 10 мин.	Ежедневно во время прогулок до 15 мин	Ежедневно во время прогулок до 15 мин	Ежедневно во время прогулок до 15 мин	Ежедневно во время прогулок до 15 мин
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	б) физкультурный праздник	-	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры и упражнения	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно