

Приложение №6
к Образовательной программе дошкольного образования
МБДОУ «Детский сад №10 «Кораблик»
приказ № 50 ОД от 31.08.2022

Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад №10 «Кораблик»

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
Физкультура	в помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на улице	-	-	1 раза в неделю 25 мин	1 раза в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 5-10 мин
	Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 15-20 мин	Ежедневно на каждой прогулке 20-25 мин	Ежедневно на каждой прогулке 25-30 мин	Ежедневно на каждой прогулке 30-40 мин
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	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
Активный отдых	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
	Спортивный 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
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурно-спортивного и игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная двигательная активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно