Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад № 103»

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей)				
		Вторая группа раннего возраста 2-3 года	**Младшая группа 3-4 года**	**Средняя группа 4-5 лет**	**Старшая Группа 5-6 лет**	**Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет**
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 9 мин.	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
	На воздухе				1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	Хождение босиком по массажным дорожкам (итог гимнастики после сна)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	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.
	Физкультминутки (в середине статистического занятия)	3- 5 мин. Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	3- 5 мин. Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	3- 5 мин. Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	3- 5 мин. Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия	3- 5 мин. Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия
	Пальчиковые игры и упражнения	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Элементы дыхательной гимнастики	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Зрительная гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
отдыхыйАктивн	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 35-40 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	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 6 мес.	1 раз в 6 мес.	1 раз в 6 мес.	1 раз в 6 мес.	1 раз в 6 мес.
	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно