

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

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
Физическая культура	В помещении	2раза в неделю 10-15 мин	2раза в неделю 15-20 мин	2раза в неделю 20-25 мин	2раза в неделю 25-30 мин	2раза в неделю 30-35мин
	На улице	1раза в неделю 10-15 мин	1раза в неделю 15-20 мин	1раза в неделю 20-25 мин	1раза в неделю 25-30 мин	1раза в неделю 30-35 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке по 10-15 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 15-20 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 20-25 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 25-30 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 30-35мин
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно по 10-15 мин	Ежедневно по 15-20 мин	Ежедневно по 15-20 мин	Ежедневно по 15-20 мин	Ежедневно по 15-20 мин
	Физкультминутки (во время НОД)	Ежедневно по 3-5 мин в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно по 3-5 мин в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно по 3-5 мин в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно по 3-5 мин в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно по 3-5 мин в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1раза в месяц 10-15 мин	1раза в месяц 15-20 мин	1раза в месяц 20-25 мин	1раза в месяц 25-30 мин	1раза в месяц 30-35 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год 30 мин	2 раза в год	2 раза в год
	Неделя здоровья	2 раза в год (осень, весна)	2 раза в год (осень, весна)	2 раза в год (осень, весна)	2 раза в год (осень, весна)	2 раза в год (осень, весна)
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная двигательная активность на прогулке (подвижные и спортивные игры)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно