



Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 77»  
 Белорусова Н.В.

Режим двигательной активности детей раннего и дошкольного возраста МДОУ «Детский сад № 77»

| 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                            | в группе, в зале   | 2 раза в неделю,<br>10 - 15 мин  | 2 раза в неделю,<br>15-20 мин.                                | 2 раза в неделю,<br>20-25 мин.                                | 2 раза в неделю,<br>25-30 мин.                                | 2 раза в неделю,<br>30-35 мин.                                |
|  | на улице   | 1 раз в неделю,<br>10 -15 мин.   | 1 раз в неделю,<br>15-20 мин.                                 | 1 раз в неделю,<br>20-25 мин.                                 | 1 раз в неделю,<br>25-30 мин.                                 | 1 раз в неделю,<br>30-35 мин.                                 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика  | Ежедневно,<br>5 мин  | ежедневно, 6 мин  | ежедневно, 8 мин.   | ежедневно, 10 мин.  | ежедневно, 10 мин.  |
|  | подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | Ежедневно<br>2 раза<br>10 -15мин.  | Ежедневно<br>2 раза<br>15-20 мин.                             | ежедневно<br>2 раза<br>20-25 мин.                             | Ежедневно<br>2 раза<br>(утром и вечером), 25-30               | ежедневно<br>2 раза<br>(утром и вечером),<br>30-40            |
|  | физкультурные минутки  | ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД,<br>1-3 мин.              | ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД,<br>1-3 мин. | ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД,<br>1-3-мин. | ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД,<br>1-3 мин. | ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД,<br>1-3 мин. |
| Активный отдых                                   | физкультурный досуг  | -  | 1 раз в месяц<br>20 мин.                                      | 1 раз в месяц<br>20 мин.                                      | 1 раз в месяц<br>25-30 мин.                                   | 1 раз в месяц<br>40 мин.                                      |
|  | физкультурный праздник   | -  | -   | 2 раза в год до<br>60 мин                                     | 2 раза в год до<br>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 активность          | самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно  |   |   |   |   |
|  | самостоятельные подвижные игры   | ежедневно  |   |   |   |   |