УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ детского сада №111 г. Пензы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А.Кирилина

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2018 г.

**Режим двигательной активности детей в МБДОУ детском саду № 111 г. Пензы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| Физкультурные занятия | в помещении | 3 раза в неделю  15 мин | 3 раза в неделю  20 мин | 2 раза в неделю  2 мин | 2 раза в неделю  30 мин |
| на улице | - | - | 1 раз в неделю  25 мин | 1 раз в неделю  30 мин |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика (по желанию детей) | 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  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) 30-35 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 | 1 раз в месяц 20 | 1 раз в месяц 30-40 | 1 раз в месяц 40 |
| 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 квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |