

УТВЕРЖДЕНО:
 приказом от 05.09 № 30
 заведующий МБДОУ № 21 «Колокольчик»
 Малахова Г.Р.



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА 2018 – 2019 г.

Формы работы	Виды занятий с детьми	Количество и длительность занятий (в мин.)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	На улице	<i>Прогулка повышенной двигательной активности*</i>			1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6		Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Гимнастика после пробуждения	Ежедневно		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	<i>Элементы корригирующей гимнастики*(осанка, плоскостопие, нарушения зрения)</i>	<i>Ежедневно</i>		<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Ежедневно</i>
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15		Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно				2-3 ежедневно
	<i>Артикуляционные упражнения*</i>	<i>Ежедневно (по плану)</i>				
	<i>Пальчиковая гимнастика, кинезиологические упражнения*</i>					
<i>Дыхательные упражнения*</i>						

	Логоритмические упражнения и игры /коммуникативные игры*					
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15-20	1 раз в месяц 20-25	1 раз в месяц 25-30	1 раз в месяц 35-40
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 50 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно				
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно				

*Компонент ДОУ

