



Организация двигательного режима
в МБДОУ детский сад «Родничок» р.п. Мокшан

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин) в зависимости от возраста детей				
		1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10-15 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 25-30 мин.	2 раза в неделю 30-35 мин.
	На улице	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 15-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	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) 10-15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно (утром и вечером) 2 раза 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 мин. Ежедневно в зависимости от вида содержания занятия	3-5 мин. Ежедневно в зависимости от вида содержания занятия	3-5 мин. Ежедневно в зависимости от вида содержания занятия	3-5 мин. Ежедневно в зависимости от вида содержания занятия	3-5 мин. Ежедневно в зависимости от вида содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30-40 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 квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно (под руководством взрослого)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руководством взрослого)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно