

Приложение №8

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю, 15 - 35мин.
	На улице	1 раз в неделю, 15-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно, 5-12мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером), 15-40 минут
	Физкультминутки (в середине статистического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 20-40 минут
	Физкультурный праздник	2 раза в год, до 40-60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно