

Утверждаю:
 Директор МОУ «СОШ № 82»
И.Е. Колтунова
 Приказ № 53 от 31.08.2023 г.



Режим двигательной активности.

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 (бассейн)	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	на улице	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	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 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 1-3мин в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно 1-3мин в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно 1-3мин в зависимости от вида и содержания занятий	Ежедневно 1-3мин в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в мес. 15 мин	1 раз в мес. 20 мин	1 раз в мес. 25 мин	1 раз в мес. 30 мин
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно