



**Примерный режим двигательной активности
МОУ «СОШ № 10» «Свердловский ЦО»**

Формы работы	Вид занятия	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (10 мин)	2 раза в неделю (15 мин)	2 раза в неделю (20 мин)	2 раза в неделю (25 мин)	2 раза в неделю (30 мин)
	б) на улице	1 раз в неделю (10 мин)	1 раз в неделю (15 мин)	1 раз в неделю (20 мин)	1 раз в неделю (25 мин)	1 раз в неделю (30 мин)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 10 мин	Ежедневно, на каждой прогулке по 15 мин	Ежедневно, на каждой прогулке по 20 мин	Ежедневно, на каждой прогулке по 25 мин	Ежедневно, на каждой прогулке по 30 мин
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (15 мин)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)
	г) физкультурминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия

Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц (20 мин)	1 раз в месяц (20 мин) 2 раза в год до 45 минут	1 раз в месяц (30 мин) 2 раза в год до 60 минут	1 раз в месяц (40 мин) 2 раза в год до 60 минут
	б) физкультурный праздник	-	-	-	-	-
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	а) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно