

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ заведующего МАДОУ

«Детский сад № 26»

От 31.05, 2024 г. № 73

Режим двигательной активности на летний период

| Формы работы | Виды деятельности | Количество и длительность в зависимости от возраста детей | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | | 1,5 – 3 года | 3 – 5 лет | 4 – 6 лет | 5 – 7 лет |
| Физкультурные занятия | в помещении | 2 раза в неделю 9 мин | 2 раза в неделю 15 мин | 2 раза в неделю 20 мин | 2 раза в неделю 25 мин |
| | на улице | 1 раз в неделю 9 мин | 1 раз в неделю 15 мин | 1 раз в неделю 20 мин | 1 раз в неделю 25 мин |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 6 мин | Ежедневно 8 мин | Ежедневно 10 мин |
| | гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 6 мин | Ежедневно 8 мин | Ежедневно 10 мин |
| | подвижные и спортивные игры и упражнения прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин | Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин |
| | физкультминутки (в течении дня) | Ежедневно 2 мин | Ежедневно 3–5 мин | Ежедневно 3–5 мин | Ежедневно 3–5 мин |
| | двигательные разминки | Ежедневно 2 мин | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 6–8 мин | Ежедневно 8–10 мин |
| 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 35 мин |
| | физкультурный праздник | 2 раза за лето 20 мин | 2 раза за лето 25 мин | 2 раза за лето 30 мин | 2 раза за лето 45 мин |
| | день здоровья | — | 1 раз за лето | 1 раз за лето | 1 раз за лето |
| Самостоятельная двигательная деятельность (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей) | самостоятельное использование физ.оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно 9 мин | Ежедневно 10 мин | Ежедневно 15 мин | Ежедневно 15 мин |
| | индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно 3-5 мин | Ежедневно 3-5 мин | 2 раза в неделю 5-10 мин на прогулке | 2 раза в неделю 8-10 мин на прогулке |