

Организация двигательного режима

№ п/п	Формы двигательной активности	Формы организации, продолжительность				
		от 2 до 3	от 3 до 4	от 4 до 5	от 5 до 6	от 6 до 7
1	Организованная образовательная деятельность	2 раза в неделю		3 раза в неделю	2 раза в зале, 1 раз на улице с учетом климатических условий	
		в групповом помещении до 10 мин	в спортивном зале		20-25 мин	
			15 мин	20 мин		
2	Утренняя гимнастика	ежедневно				
		4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12
3	Физкультминутка в середине статического занятия	1-3 мин				
4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями					
		5-10 мин				
5	Подвижные игры, физические упражнения, самостоятельная двигательная активность					
		ежедневно на утренней и вечерней прогулке (или в спортивном зале в зависимости от климатических условий)				
6	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности					
		в свободное от занятий время не менее 30-40 мин в день				
7	Час двигательной активности	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
8	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц			
			20 мин	20 мин	25-30 мин	
9	Физкультурный праздник	-	-	1 раз в год до 30 мин	2 раза в год до 50 мин	
10	День здоровья	3 раза в год				
		10 мин	15-20 мин		25-30 мин	
11	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно 10-15 мин				