**Режим двигательной активности детей**

структурного подразделения «Детский сад №55 «Сосенка»

МБОУ «Верхне-Устькулойская ОШ №24»

на 2016 – 2017 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма 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 | 2 раза в неделю  (15-20) | 2 раза в неделю  (20-25) | 2 раза в неделю  (25-30) | 2 раза в неделю  (30-35\_ |
| на улице | 1 раз в неделю  (15-20) | 1 раз в неделю  (20-25) | 1 раз в неделю  (25-30) | 1 раз в неделю  (30-35) |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | утренняя гимнастика | ежедн.  (5-6) | ежедн.  (6-8) | ежедн.  (8-10) | ежедн.  (10-12) |
| подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | ежедн.  утром и вечером  (15-20) | ежедн.  утром и вечером  (20-25) | ежедн.  утром и вечером  (25-30) | ежедн.  утром и вечером  (30-40) |
| физкультминутки  (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в завис. от вида и содерж. занятий | 3-5 ежедневно в завис. от вида и содерж. занятий | 3-5 ежедневно в завис. от вида и содерж. занятий | 3-5 ежедневно в завис. от вида и содерж. занятий |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц  (20) | 1 раз в месяц  (20) | 1 раз в месяц  (30-45) | 1 раз в месяц  (40) |
| физкультурный праздник | - | 2 раза в год  (до 45 мин.) | 2 раза в год  (до 60 мин.) | 2 раза в год  (до 60 мин.) |
| 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 |