

Режим двигательной активности в ДОУ в неделю (мин)

Формы двигательной активности	1.младшая группа	2.младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная логопедическая группа
Утренняя гимнастика	3-5 мин ежедневно	5-6 ежедневно	6-8 ежедневно	10 ежедневно	12-14 ежедневно
Физкультурное занятие	10мин 2 раза в неделю	15 2 раза в неделю	20 3 раза в неделю	25 3 раза в неделю	30 3 раза в неделю
Подвижные игры (не менее 2х игр)	5-7 мин ежедневно	7-8мин ежедневно	9-11 мин ежедневно	12-14мин ежедневно	15-16 мин ежедневно
Игры с подгруппами детей	2	4	5	6	8
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	2 ежедневно	3	3	4	5
Гимнастика после сна	3-5 мин ежедневно	5	5	8	10
Самостоятельная двигательная активность	30 ежедневно	40	55	50	55
физминутки	В середине обучающего занятия	1	2	2	3
Спортивные упражнения	-	-	-	10	15
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 12 мин	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20мин	1 раз в месяц 30мин	1 раз в месяц 35мин
Физкультурный праздник			2 раза в год по 45 мин	2 раза в год по 50 мин	2 раза в год по 60 мин
ИТОГО:					12ч43 мин