

Режим двигательной активности для детей 3-5 лет

Форма работы	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1. Утренняя гимнастика	5-8 мин.	5-8 мин.	5-8 мин.	5-8 мин.	5-8 мин.
2. Физкультурные занятия	2 раза в зале не более 20 мин. / 1 раз на улице не более 20 мин.				
3. Музыкальные занятия	2 раза в неделю не более 20 мин.				
4. Физкультминутки при проведении занятий	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
5. Подвижные игры (утро, вечер)	не более 10мин. X 2 = 20 мин.	не более 10мин. X 2 = 20 мин.	не более 10мин. X 2 = 20 мин.	не более 10мин. X 2 = 20 мин.	не более 10мин. X 2 = 20 мин.
6. Самостоятельные игры в помещении и режиме дня (утро, вечер)	до 70 мин.	до 70 мин.	до 70 мин.	до 70 мин.	до 70 мин.
7. Индивидуальная работа (утром вечером)	не более 7мин. x 2 =14 мин.	не более 7мин. x 2 =14 мин.	не более 7мин. x 2 =14 мин.	не более 7мин. x 2 =14 мин.	не более 7мин. x 2 =14 мин.
8. Оздоровительная (ритмическая) гимнастика после дневного сна	5-8 мин.	5-8 мин.	5-8 мин.	5-8 мин.	5-8 мин.
9. Спортивные игры на прогулке	ежедневно 15 мин.				
10. Спортивный досуг развлечения	1 раз в месяц 20 мин.				
11. День здоровья	1 раз в квартал				
12. Спортивные праздники	1 раз в квартал				

Режим двигательной активности для детей 5-7 лет

Форма работы	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1. Утренняя гимнастика	8-12 мин.	8-12 мин.	8-12 мин.	8-12 мин.	8-12 мин.
2. Физкультурные занятия	2 раза в зале не более 30 мин. / 1 раз на улице не более 30 мин.				
3. Музыкальные занятия	2 раза в неделю не более 30 мин.				
4. Физкультминутки при проведении занятий	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
5. Подвижные игры (утро, вечер)	не более 10мин. X 2 = 28мин.	не более 10мин. X 2 = 28 мин.	не более 10мин. X 2 = 28 мин.	не более 10мин. X 2 = 28 мин.	не более 10мин. X 2 = 28мин.
6. Самостоятельные игры в помещении и режиме дня (утро, вечер)	до 60 мин.	до 60 мин.	до 60 мин.	до 60 мин.	до 60 мин.
7. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	35 мин x 2 = 70мин.	35 мин x 2 = 70мин.	35 мин x 2 = 70мин.	35 мин x 2 = 70мин.	35 мин x 2 = 70мин.
8. Индивидуальная работа (утром вечером)	не более 7мин. x 2 =20 мин.	не более 7мин. x 2 =20 мин.	не более 7мин. x 2 =20 мин.	не более 7мин. x 2 =20 мин.	не более 7мин. x 2 =20 мин.
9. Оздоровительная (ритмическая) гимнастика после дневного сна	не более 12 мин.	не более 12 мин.	не более 12 мин.	не более 12 мин.	не более 12 мин.
10. Спортивные игры на прогулке	ежедневно 15 мин.				
11. Спортивный досуг развлечения	1 раз в месяц 30 мин.				
12. День здоровья	1 раз в квартал				
13. Спортивные праздники	1 раз в квартал				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи: Подпись верна
Сертификат: 0602DB8C0072AD0AA6417F0F7C893F33DA
Владелец: МДОУ Гостицкий детский сад N20, Волкова, Ольга Борисовна,
Заведующий, МДОУ Гостицкий детский сад N20, Гостицы, 47
Ленинградская область, RU, 1, 1024701706710, 00900642103,
004713005560, gostitsid.s20@yandex.ru
Издатель: АО "КАЛУГА АСТРАЛ", АО "КАЛУГА АСТРАЛ", переулок
Теренинский, д. 6, г. Калуга, 40 Калужская область, RU,
004029017981, 1024001434049, ca@astral.ru
Срок действия: Действителен с: 27.07.2023 11:22:50 UTC+03
Действителен до: 27.07.2024 11:32:50 UTC+03
Дата и время создания ЭП: 30.08.2024 13:10:15 UTC+03