

Выписка из Основной образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ Починковского детского сада № 1  
утверждена приказом МБ ДОУ Починковского детского сада № 1 от 30.08.2020 № 147-од

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей						
		1,5 – 2 года	2-3 года	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6 –7лет	
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 8 мин	3 раза в неделю 9 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20мин	2 раза в неделю 20- 25мин	2 раза в неделю 30 мин	
	б) на улице					1 раз в неделю 20- 25мин	1 раз в неделю 30 мин	
Прогулка	Ежедневно 3-4 часа							
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика в помещении	5 мин из 3-4 ОРУ	5 мин из 3-4 ОРУ.	5-6 мин из 5-6 ОРУ (холодное время года)	6-8 мин из 6-7 ОРУ (холодное время года)	8-10 мин. из 6-8 ОРУ (холодное время года)	10-12 мин из 8-10 ОРУ (холодное время года)	
	Утренняя гимнастика на улице (летний период)	-	-	5-6 мин из 5-6 ОРУ	6-8 мин из 6-7 ОРУ	8-10 мин. из 6-8 ОРУ	10-12 мин из 8-10 ОРУ	
	Подвижные и спортивные игры и упражнения	до 10 мин	до 15 мин	до 20 мин	до 20 мин	до 30 мин	до 10 мин	
	Спортивные игры и упражнения					Целенаправленное обучение на прогулке		
	Физкультминутки и (в середине статического занятия)	-	-	-	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
	Гимнастика после сна	-	5 мин.	5мин.	5-7 мин.	5-10 мин.	5-10 мин	
	Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки						
		4-5 мин	4-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 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 30 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год 20-25 мин	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей					
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей					