



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №8  
О.В.Столбунова

### Режим двигательной деятельности в ДОУ

Формы работы		Кол-во и деятельность по возрастным группам					
		Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физкультура	В помещении	3 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 10 минут	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
	На свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю			
Музыка	Музыкально-ритмические движения	2 раза в неделю 3-4 минут	2 раза в неделю 4-6 минут	2 раза в неделю 6-8 минут	2 раза в неделю 8-10 минут	2 раза в неделю 12 минут	2 раза в неделю 15 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4мин	Ежедневно 4-5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 5мин	Ежедневно 10мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 25-30 мин	Ежедневно 30-40 мин
	Закаливающие процедуры т гимнастика после сна	-	-	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	-	-	Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин	Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин	Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин	Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин
АКТ	Физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 30-40 минут	1 раз в месяц 40 минут

	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 спортивного игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно