Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Сертоловский детский сад комбинированного вида № 2»
(МДОБУ «Сертоловский ДСКВ №2»)

ПРИНЯТ:
на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕН:
Приказ №138
от 31.08.2022 г.

Режим двигательной активности на 2022 – 2023 учебный год

(структурное подразделение ул. Дмитрия Кожемякина, дом 9)

г. Сертолово

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды СОД	Количество и длительность занятий в (мин.) в зависимости от возраста детей				
Физкультур - ные занятия		**2-3 года**	**3-4 года**	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
	- в помещении	2 раза в неделю 10-15	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 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурн-оздоровительная работа в режиме дня	- утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 3-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	- подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	- физкульт минутки (в середине статической НОД)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД
	- бассейн	10-15	15-20	20-25	25-30	25-30
Активный отдых	- физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	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	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	-самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	- самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно