

Примерный режим двигательной активности обучающихся на 2023-2024 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Занятия физической культурой	в помещении	3 раза в неделю не более 10 минут	3 раза в неделю не более 15 минут	3 раза в неделю не более 20 минут	2 раза в неделю не более 25 минут	2 раза в неделю не более 30 минут
	на улице	-	-	-	1 раз в неделю не более 25 минут	1 раз в неделю не более 30 минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут	Ежедневно не менее 10 минут
	Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-10 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-10 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 минут
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 минут	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 минут	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 5-6 минут	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 6-7 минут	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 7-8 минут
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц не более 10 минут	1 раз в месяц не более 15 минут	1 раз в месяц не более 20 минут	1 раз в месяц не более 25 минут	1 раз в месяц не более 30 минут
	спортивный праздник	—	—	2 раза в год не более 20 мин	2 раза в год не более 25 мин	2 раза в год не более 30 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 деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно