Приложение № 2

Режим двигательной активности детей МБДОУ №18

Формы двигательной активности		**С 2 до 3**	**С 3 до 4**	**С 4 до 5**	**С 5 до 6**	**С 6 до 7**
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	5мин Х 5=25 мин.	6 мин Х 5= 30 мин.	8 мин Х 5 = 40 мин	9 мин Х 5 = 45 мин	10 мин Х 5 = 50 мин
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	10мин Х 3=30мин.	15 мин Х 3= 45 мин	20 мин Х 3 = 60 мин	25 мин Х 3 = 75 мин	30 мин Х 3 = 90 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	7мин Х 2=14 мин.	8 мин Х 2= 16 мин	10 мин Х 2 = 20 мин	15 мин Х 2 = 30 мин	15 мин Х 2 = 30 мин
Физкультминутки	Ежедневно	2 мин. Х 5= 10 мин	2 мин Х 5= 10 мин	2 мин Х 5= 10 мин	3 мин Х 8 = 24 мин	3 мин Х 9 = 27 мин
Физпаузы	Ежедневно	-	-	-	10 мин Х 3 = 30 мин	10 мин Х 4 = 40 мин
Утренняя прогулка (п/игры, спорт.упражнения, спортивный бег)	Ежедневно	15 мин Х 5= 75мин	15 мин Х 4 = 75 мин	20 мин Х 4 = 80 мин	25 мин Х 4 =100 мин	30 мин Х 4= 120 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	5 мин Х 5=25 мин.	6 мин Х 5= 30 мин.	8 мин Х 5 = 40 мин	10 мин Х 5= 50 мин	10 мин Х 5= 50 мин
Вечерняя прогулка	Ежедневно при благоприятных условиях	10 мин Х 5= 50 мин	10 мин Х 5= 50 мин	15 мин Х 5= 75 мин	20 мин Х 5 =100 мин	25 мин Х 5= 125 мин
Час двигательной активности	1 раз в неделю	10 мин Х 1=10 мин	15 мин Х 1= 15 мин	20 мин Х 1 = 20 мин	25 мин Х 1 = 25 мин	30 мин Х 1 = 30 мин
Итого в неделю:		3 ч. 59 мин	4 ч. 31 мин	5 ч.45 мин	7 ч.14 мин	8 ч.37 мин

Спортивный праздник - 2 раза в год
Спортивный досуг - 1 раз в месяц
День здоровья - 1 раз в квартал
Музыкальное развлечение - 1 раз в месяц