

Согласован  
Врач ГБОУ №18

Назарьева Е.А.

Утверждаю  
Заведующий ГБОУ №18

Копкина М.И.  
Приказ от 31.05.2022 года №106/Д/1

" 30 " 05 2022 год

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность деятельности (в мин.) в зависимости от возраста				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Занятия	Физкультурно-оздоровительные	3 раза в неделю 10-15	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	3 раза в неделю 25-30	3 раза в неделю 25-30
	Музыкальные	2 раз 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 25-30
Физкультурно-оздоровительная работа	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	Подвижные, 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
	Тропа здоровья	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5	Ежедневно 3-5
Активный отдых	Развлечения, физкультурный досуг, спортивный праздник	1 раз в месяц До 15	1 раз в месяц До 20	1 раз в месяц До 30	1 раз в месяц До 30-40	1 раз в месяц До 40-50
	День здоровья, туризм	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
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