

Объем недельной двигательной активности воспитанников

в организованных формах оздоровительно - воспитательной деятельности

Режимные моменты	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10 мин. 20 минут в неделю	2 раза в неделю по 15 мин. 30 минут в неделю	2 раза в неделю по 30 мин. 1 час в неделю
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю по 10 мин. 10 минут в неделю	1 раз в неделю по 15 мин. 15 минут в неделю	1 <i>6-7 лет</i> раз в неделю 30 минут в неделю
Музыкально-ритмические движения на музыкальных занятиях	2 раза в неделю по 5 мин 10 минут в неделю	2 раза в неделю по 5 мин 10 минут в неделю	2 раза в неделю по 12-15 мин. 30 мин. 30 минут в неделю
Утренняя зарядка	ежедневно 10 мин 50 мин. в неделю	ежедневно 10 мин 50 мин. в неделю	ежедневно 10 мин 50 мин. в неделю
Гимнастика после сна	ежедневно 5 мин. 25 минут в неделю	ежедневно 5 мин. 25 минут в неделю	ежедневно 5 мин. 25 минут в неделю
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	ежедневно 2 игры по 5-8 мин. 1 час 20 мин. в неделю	ежедневно 2 игры по 7-8 мин. 1 час 20 мин. в неделю	ежедневно 10-15 мин 1ч.15 минут в неделю
Физкультминутки во время занятий	ежедневно 4 мин 20 мин. в неделю	ежедневно 2 мин 20 мин. в неделю	ежедневно 5 мин 25 мин в неделю
Подвижные игры и физические упражнения в во время утреннего приема	ежедневно 3-5 мин 25 мин. в неделю	ежедневно 3-5 мин 25 мин. в неделю	ежедневно 10-15 1ч.15 минут в неделю
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.	ежедневно 5-8 мин 40 мин. в неделю	ежедневно 5-8 мин 40 мин. в неделю	ежедневно 8-10 50 минут в неделю
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин. 5 минут в неделю	1 раз в месяц 20 мин. 5 минут в неделю	1 раз в месяц 40 мин. 10 мин в неделю
ИТОГО В НЕДЕЛЮ	4 часа 35 минут	5 часов 00 минут	7 часов 10 минут