

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Глядковская СШ»

Казаева М.Л.Казаева

« 30 » *февраля* 2022г.

Приказ № *9/1* от « 30 » *02* 2022г



Режим двигательной активности в течение дня.

Режимные моменты	Группы раннего возраста Младшие группы	Старшие группы
1. Прием детей, самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно 30-40мин.	Ежедневно 30-40мин.
2. Утренняя гимнастика, ритмика.	Ежедневно 3-4 минуты. Ежедневно 5-8 минут	Ежедневно 8-10 минут
3. Физкультурные занятия.	2 раза в неделю. 3 раза в неделю.	3 раза в неделю.
4. Физкультминутки во время занятий.	1,5 минуты 1,5-2 минуты	2-3 минуты
5. Музыкальные занятия.	2 раза в неделю.	2 раза в неделю.
6. Прогулки с большой физической активностью.	30-40 минут 1 час.	1,5 часа – 2 часа
7. Гимнастика после сна.	5 минут 5-7 минут	8-10 минут
8. Самостоятельная двигательная активность.	30-35 минут 35-40 минут	45 минут.
9. Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц
10. Неделя здоровья.	1 раз в год .(февраль)	
11. День здоровья.	1 раз в год (апрель)	

12. Музыкальные развлечения	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
13. Посильный физический труд	-	1 раз в неделю	
Всего часов в неделю	2-3 года - 4 часа	3-4 года - 6 часов	4-5 лет – 8 часов 5-6 лет – 10 часов 6-7 лет – 12 часов