

Режим двигательной активности на летний период (ЛОК 2024)

	Виды деятельности	Количество и длительность в зависимости от возраста детей				
		1,6-3года	3- 4года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 р. в неделю 8-10 мин	2 р. в неделю 15 мин	2 р. в неделю 20 мин	2 р. в неделю 25 мин	2 р. в неделю 30 мин
	На улице	1раз в неделю 8-10мин	1раз в неделю 15 мин	1раз в неделю 20 мин	1раз в неделю 25 мин	1раз неделю 30 мин
Физкультурно – оздоровительная работа	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
	Гимнастика после сна	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно (2 раза утром и вечером) 9 мин	Ежедневно (2 раза утром и вечером) 15 мин	Ежедневно (2 раза утром и вечером) 20 мин	Ежедневно (2 раза утром и вечером) 25 мин	Ежедневно (2 раза утром и вечером) 25 мин
	Двигательные разминки	Ежедневно 2 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 35 мин
	Физкультурный праздник	2 раза за лето 20 мин	2 раза за лето 25 мин	2 раза за лето 30 мин	2 раза за лето 35 мин	2 раза за лето 40 мин
	День здоровья	-	1раз за лето	1раз за лето	1раз за лето	1раз за лето
Самостоятельная двигательная деятельность (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей)	Самостоятельное использование физ. оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные и подвижные игры	Ежедневно 9 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 15 мин
	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 2-5 мин	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 5-10 мин на прогулке	Ежедневно 8-10 мин на прогулке	Ежедневно 8-10 мин на прогулке