

Режим двигательной активности детей 3-4 лет

№	Форма/Виды деятельности	Особенности организации
1.	Физкультурно-оздоровительная работа (в режиме дня)	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
	Физкультминутки (в середине занятия)	Постоянно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности. Длительностью от 3 до 5 минут
1.2.	Динамические паузы между занятиями	10 мин
1.3.	Бодрящая гимнастика послеполуденного сна	Ежедневно 3-4 минут
1.4.	Подвижные и малоподвижные игры	Не менее 2-4 раз в день 6-10 минут
1.5.	Спортивные упражнения	Ежедневно 3-5 минут
1.6.	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно 6-10 минут
1.7.	Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Гимнастика для глаз	3 минуты
1.8.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно в течение утренней и вечерней прогулок 10-12 минут
2.	Физическая культура (занятия)	
2.1.	В помещении	2 раза в неделю по 15 мин
2.2.	Бассейн	1 раз в неделю по 15 мин
3.	Самостоятельная двигательная деятельность	
3.1.	Использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования	Ежедневно
3.2.	Физическая активность в помещении	Ежедневно
3.3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно
4.	Физкультурно-массовые мероприятия Активный отдых	
4.1.	Спортивные досуги и развлечения	1-2 раза в месяц 20-25 минут
4.3.	День здоровья	1 раз в квартал
	Пешеходные прогулки	По плану воспитателя
5.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи	
5.1.	Физкультурные мероприятия детей совместно с родителями	Согласно Плану работы с родителями.
5.2.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе	Во время подготовки и проведения досугов, праздников

