

Утверждаю: Приказ № 78 от 28.08.2019г.  
Зав. ГБДОУ № 76 /И.Е. Олейник/  
Мед. сестра /О.А. Ерёменко/

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГРУППЫ «ПОЧЕМУЧКИ»**  
(средний возраст)  
**НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД**

| <b>Формы работы</b>                              | <b>Виды занятий</b>                                                               | <b>Количество и длительность занятий<br/>(в мин.)</b> |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Физкультурные занятия                            | а) в помещении                                                                    | 2 раза в неделю 20-25 мин.                            |
|                                                  | б) на улице                                                                       | 1 раз в неделю 20-25 мин.                             |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика                                                            | ежедневно 6-8                                         |
|                                                  | б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке                           | ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25              |
|                                                  | в) физкультминутки (в середине статического занятия)                              |                                                       |
| Активный отдых                                   | а) физкультурный досуг                                                            | 1 раз в мес. 20                                       |
|                                                  | б) физкультурный праздник                                                         | 2 раза в год до 60 мин.                               |
|                                                  | в) день здоровья                                                                  | 1 раз в квартал                                       |
| Самостоятельная двигательная деятельность        | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно                                             |
|                                                  | б) самостоятельные подвижные и спортивные игры                                    | ежедневно                                             |