

Система организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ №139

	Ранний возраст, 2-3 года	Время, мин	Младший возраст, 3-4 года	Время, мин	Старший возраст, 5-6 лет	Время, мин
Регламентируемая двигательная активность	Физкультурные занятия	10-15 (2 раза в нед)	Физкультурные занятия	15-20 (2 раза в нед)	Физкультурные занятия	25-30 (2 раза в нед)
Частично регламентируемая двигательная активность	1. Утренняя гимнастика	4-5	1. Утренняя гимнастика	5-6	1. Утренняя гимнастика	8-10
	2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15	2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-20 (2 раза в день)	2. Физкульт-минутки	3
	3. Гимнастика после сна	5	3. Гимнастика после сна	5-6	3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	25-30
			4. Физкульт. досуг	20-30 (2 раза в мес)	4. Гимнастика после сна	8-10
			5. День здоровья	1 раз в 3 мес.	5. Физкульт. досуг	30-45 (2 раза в мес)
					6. Физкульт. праздник	60-90 (2-3 раза в ГОД)