

Режим двигательной активности детей

<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Режим</i>
Утренняя гимнастика; индивидуальная работа по развитию движений, подвижные игры	Ежедневно 15-20 минут
Двигательная деятельность между занятиями	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно 3-5 минут
Оздоровительный бег	Ежедневно 2-3 минут
Двигательная активность на прогулке	Ежедневно 25 минут
Физкультурные занятия	2 занятия в неделю
Спортивные праздники	2 раза в год
Спортивные досуги	1 раз в 2 месяца
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 минут

