

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ
 детский сад № 126
 Миклина С.И.
 Приказ № 47/07 – О/Д от 01.09.2020 года

**Режим двигательной активности воспитанников
 в МАДОУ детский сад № 126 на 2020-2021 учебный год**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	3 раза в неделю (15 мин.)	3 раза в неделю (20 мин.)	3 раза в неделю (25 мин.)	3 раза в неделю (30 мин.)
	на улице	летний период	летний период	1 раз в неделю (25 мин.)	1 раз в неделю (30 мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	ежедневно (5-6 мин.)	ежедневно (6-8 мин.)	ежедневно (8-10 мин.)	ежедневно (10-12 мин.)
	подвижные и спортивные игры на прогулке	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) (30 мин.)
	физкультминутки (в середине занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (25-30 мин.)	1 раз в месяц (40 мин.)
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно