

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида №48 «Тополёк»**

(МБДОУ «Детский сад №48»)

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете:
Протокол №1от 31.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №48»

С.Н. Великанова

от 2020 г.

**Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ «Детский сад №48»
на 2020-2021 учебный год**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (15-20 мин)	2 раза в неделю (20-25 мин)	2 раза в неделю (25-30 мин)	2 раза в неделю (30-35 мин)
	На улице	1 раз в неделю (15-20 мин)	1 раз в неделю (20-25 мин)	1 раз в неделю (25-30 мин)	1 раз в неделю (30-35 мин)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-10 мин)	Ежедневно (5-10 мин)	Ежедневно (5-10 мин)	Ежедневно (5-10 мин)
	Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (15-20 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (20-25 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (25-30 мин)	Ежедневно на каждой прогулке (30-35 мин)
	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)	Ежедневно (15-20 мин)
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20мин)	1 раз в месяц (20мин)	1 раз в месяц (30-45мин)	1 раз в месяц (40 мин)
	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно