муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 21 «Колокольчик» комбинированного вида
города Искитима Новосибирской области
(МБДОУ детский сад № 21)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ № 21»Колокольчик»
протокол от 16.*09.2020* №1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
МБДОУ № 21»Колокольчик»
_____ *Малахова Г.Р.*
от *16.09.2020*

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды деятельности	**Количество и длительность**			
		3 – 4 года	**4 – 5 лет**	**5 – 6 лет**	**6 – 7 лет**
Физкультура	а) занятие в помещении	2 раза в неделю (15)	2 раза в неделю (20)	2 раза в неделю (25)	2 раза в неделю (30)
	б) занятие на улице	ППДА 1 раз в неделю (15)	ППДА 1 раз в неделю (20)	1 раз в неделю (25)	1 раз в неделю (30)
Физкультурно-оздоровительная	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (20–25)	Ежедневно (25–30)	Ежедневно (30–40)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно (3–5)	Ежедневно (3–5)	Ежедневно (3–5)	Ежедневно (3–5)
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30)	1 раз в месяц (40)
	б) физкультурный праздник	__	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная активность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	а) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно