

Модель режима двигательной активности

№	Вид деятельности по физической активности	Особенности проведения	1-я младшая группа (в мин.)	2-я младшая группа (в мин.)	Средняя группа (в мин.)	Старшая группа (в мин.)	Подготовительная к школе группа (в мин.)
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	3-4	5-7	8-10	10	10
2.	Двигательная разминка или свободная двигательная активность детей	Ежедневно, в перерыве между НОД	10	10	10	10	10
3.	Физминутка	Ежедневно во время НОД	2	2	2	3 - 5	3 - 5
4.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в течение дня	3	3	3	4	4
5.	Подвижные игры	Ежедневно; на прогулке	7	7	10	15	15-20
6.	Физические упражнения	Ежедневно на прогулке	5-7	5-7	8-10	10-15	15-20
7.	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	Ежедневно во время прогулки с учетом желания детей	До 15	до 15	до 20	до 25	30
8.	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно после сна	3-5	3-5	3-5	5	5
9	НОД ОО «Физическая культура»	3 раза в неделю	10 (в помещении группы)	15	20	25	30
10	НОД ОО «Музыка»	2 раза в неделю	10	15	20	25	30
11	Музыкальные вечера развлечений	1 раз в неделю	-	15	20	25	30
12.	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно на прогулке и в группе	195	195	200	210	210
13.	Спортивные праздники	В течение года	-	-	2 раза в год	3 раза в год	3 раза в год
14.	Спортивные досуги	1 раз в месяц	-	-	20	25	30
15.	Спортивные развлечения	В течение года	-	-	2 раза в год	3 раз в год	3 раз в год
16.	День здоровья	1 раз в год	10	15	20	25	30
ИТОГО в течение дня			265-269	275-279	284-290	317-325	332-344