

Миронова  
Татьяна  
Валентиновн  
а

Полное наименование  
МБДОУ «Центр развития  
образования, культуры,  
спорта и туризма»  
Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Центр развития  
образования, культуры,  
спорта и туризма»  
Муниципального образования  
«Судисловский район»  
Самарской области  
442100, Самарская область,  
Судисловский район,  
пос. Покровский, д. 101

**Модель двигательной активности  
дошкольной группы  
от 3 до 5 лет  
в режиме дня  
ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Ориентировочные средние показатели ДА в течение дня</b>				
<b>Утренняя гимнастика</b>	ежедневно 6 - 8 мин.				
<b>Ходьба по дорожке здоровья</b>	3 мин.				
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	5 - 10 мин.				
<b>Динамическая пауза</b>	7 - 10 мин.				
<b>Двигательная деятельность</b>		20 мин.		20 мин.	20 мин.
<b>Музыкальная деятельность</b>	20 мин.		20 мин.		
<b>Физические упражнения и игры на прогулке</b>	не менее 3 игр по 7 - 8 мин.				
<b>Оздоровительная ходьба на прогулке</b>	5 - 8 мин.				
<b>Физические упражнения во время совместной с воспитателем деятельности</b>	5 - 10 мин.				
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	по потребностям детей				
<b>Физкультурный или музыкальный досуг</b>	1 - 2 раза в месяц по 20 - 30 мин.				
<b>День здоровья</b>	1 раз в квартал				
<b>Неделя здоровья</b>	июнь, август				
<b>Продолжительность ДА (мин)</b>	240 - 250	240 - 250	240 - 250	240 - 250	240 - 250