

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

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