УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
от 27 мая 2024 г. № 01-20/81

Миронова Татьяна Валентиновна

Модель двигательной активности
дошкольной группы
от 5 до 7 лет
в режиме дня
ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Дни недели / **Виды двигательной активности**	**Понедельник**	**Вторник**	**Среда**	**Четверг**	**Пятница**
	Ориентировочные средние показатели ДА в течение дня				
Утренняя гимнастика	ежедневно 10 мин.				
Ходьба по дорожке здоровья	5 мин.				
Гимнастика после дневного сна	5 - 10 мин.				
Динамическая пауза	7 - 10 мин.				
Двигательная деятельность		25 мин.		25 мин.	25 мин.
Музыкальная деятельность	25 мин.		25 мин.		
Физические упражнения и игры на прогулке	не менее 3 игр по 10 - 12 мин.				
Оздоровительная ходьба на прогулке	7 - 10 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 30 - 50 мин.				
День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	июнь, август				
Продолжительность ДА (мин)	250 - 270	250 - 270	250 - 270	250 - 270	250 - 270