

Модель режима двигательной активности детей ГБДОУ детский сад №54

№	Вид деятельности по физической активности	Особенности проведения	Группа раннего возраста с 2-3 лет (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 на открытом воздухе и в помещении	5	5-7	8-10	10	10-12
2.	Двигательная разминка или свободная двигательная активность детей	Ежедневно, в перерыве между непосредственно образовательной деятельностью (НОД)	10	10	10	10	10
3.	Физминутка	Ежедневно во время НОД	2	2	2	3	3
4.	Упражнения на коррекцию осанки	Ежедневно в течение дня			1	1	1
5.	Упражнения на коррекцию стопы	Ежедневно, в течение дня		1	2	3	3
6.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2 раза, в течение дня	2	3	3	4	4
7.	Подвижные игры	Ежедневно; на прогулке	5	7	10	15	15-20
8.	Физические упражнения	Ежедневно на прогулке	5	5-7	8-10	10-15	15-20
9.	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	Ежедневно во время прогулки с учетом желания детей	до 10	до 15	до 20	до 25	30
10.	Гимнастика профилактическая «дорожка здоровья»	Ежедневно, по мере пробуждения	2	5	7	8	10
11.	Дальние прогулки	1 раз в неделю	10	15-30	30-60	60-90	90-120
12.	НОД ОО «Физическая культура»	3 раза в неделю, (в т.ч. 2- физрук в зале, 1 - воспитатель на прогулке)	10	15	20	25	30
13.	НОД ОО «Музыка»	2 раза в неделю	10	15	20	25	30
14.	Самостоятельная двигательная активность детей	Ежедневно на прогулке и в группе	3	5	8	8-10	10-15
15.	Спортивные развлечения и музыкальные досуги, спортивные праздники	1 раз в месяц – масс.гр. 2 раза в месяц – озд. гр 1 раз в квартал		15	20	25	30

16.	День здоровья	1 раз в неделю, в пятницу	10	15	20	25	30
ИТОГО в течение дня			84	152	223	294	368