



**Модель двигательной активности в МБДОУ «ДС №23»
 на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Форма работы	Общеразвивающие группы (возраст)				
		2-3 года.	3-4 года.	4-5 лет.	5-6 лет.	6-7 лет.
	Организованная деятельность	3ч 30мин /нед	6 час/нед	8 ч 30мин/нед	10 час/нед	10 час и более /нед
1	Утренняя гимнастика	5м *5=25 м	5м*5=25м	8м*5=40м	10м*5=50м	12м*5=60м
2	Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
3	Физкультурные занятия <ul style="list-style-type: none"> • на воздухе • в помещении 	10м*2=20м	15м*3=45м	20м*3=60м	25м*1=25м 25м*2=50м	30м*1=30м 30м*2=60м
	Музыкальное занятие	6м*2=12м	8м*2=16м	7м*2=14м	9м*2=18м	10м*2=20
4	Физкультминут-ка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
5	Двигательная ритмика во время перерыва между занятиями	Ежедневно от 3 до 7 минут				
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке <ul style="list-style-type: none"> • утром • вечером 	6м*10=60м	8м*10=80м	10м*10=100м	12м*10=120м	15м*10=150м
7	Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна	3м*5=15м	4м*5=20м	4м*5=20м	6м*5=30м	6м*5=30м

7	Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна	3м*5=15м	4м*5=20м	4м*5=20м	6м*5=30м	6м*5=30м
8	Динамический час	-	60мин	60мин	60мин	60мин
9	Индивидуальная работа по развитию движений (в помещении или на воздухе)	8м*5=40м	10м*5=50м	12м*5=60м	15м*5=75м	15м*5=75м
	Подвижные игры во 2 половине дня	6м*5=30	8м*5=40м	10м*5=50м	15м*5=75м	15м*5=75м
10	Самостоятельная двигательная деятельность в группе и на прогулке	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.				
11	Активный отдых					
	прогулки, походы	1-2 раза в месяц				
		-	15-20 мин	20-30 мин	45-60 мин	60-90 мин
	физкультурные праздники (в группе или на воздухе)	В течение года				
		-	-	до 45 мин	до 60 мин	до 60 мин
	Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
		-	15-20 мин	15-20 мин	20-30 мин	20-30 мин
	«День здоровья»	-	2 раза в год			