



**Модель двигательной активности воспитанников МБДОУ г. Мурманска № 122
в 2018-2019 уч.г.**

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 10	3 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 30
	б) на улице	---	-	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 20-25	1 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 5-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия				
	г) гимнастика после дневного сна	Ежедневно до 10 минут				
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-----	—	2 раза в год до 35 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно				
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно				