

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего МБДОУ

«Детский сад № 11  
комбинированного вида»  
г. Воркуты



2020 г. № 149

**Модель двигательной активности воспитанников  
старшего дошкольного возраста  
(с учетом возрастных особенностей развития ребенка)**

теплый период

**Первая половина дня**

№	Мероприятия	Время	Длительность	Регулярность
1.	Прием детей на улице, игры	7.00-8.20	80 минут	Ежедневно
2.	Утренняя гимнастика	8.20-8.30	10 минут	Ежедневно
3.	Двигательная активность на прогулке* (НОД, совместная образовательная деятельность, развлечения, подвижные игры)	9.00-12.10	180 минут	Ежедневно
4.	Целевая прогулка		20-25 минут	1 раз в неделю
5.	Экскурсия		20-25 минут	1 раз в неделю
6.	Физкультурный досуг		20-25 минут	2 раза в месяц
7.	Зрительная и пальчиковая гимнастика	12.25-12.30	5 минут	Ежедневно

**Вторая половина дня**

№	Мероприятия	Время	Длительность	Регулярность
1.	Закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	15.00-15.20	20 минут	Ежедневно
2.	Прогулка* (двигательная активность)	15.40-17.05	85 минут	Ежедневно
3.	Прогулка* (игровые упражнения, подвижные игры, самостоятельная деятельность)	17.40-19.00	100 минут	Ежедневно
Итого: 8 часов 25 минут				

\* при неблагоприятных условиях погоды дети гуляют в прогулочной зоне (3 этаж)

\*\* при неблагоприятных условиях погоды двигательная активность осуществляется в группе