**Рекомендованные модели двигательного режима детей**

**МАДОУ «ЦРР – детский сад №39».**

Модель двигательного режима детей 2 – 3 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Особенности организации |
|  | **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 1.1. | Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность). | 2 в неделю, подгруппами/группой.  Образовательная деятельность проводятся во второй половине дня. Длительность 10 мин (в соответствии с возрастом)  Количество ОРУ: 4 -5, повтор 4-5 раз  Количество основных движений: 2 – 3 (одно новое).  Формы проведения: традиционное, игровое, по единому игровому сюжету. |
|  | **2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика. | Ежедневно проводится в группе. Длительность 5 – 7 мин.  Количество ОРУ: 3, повтор 4 – 5 раз.  Комплекс составляется на 2 недели.  Форма проведения: традиционная, игровая, сюжетно-игровая. |
| 2.2 | Физкультминутка. | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. |
| 2.3 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. | Ежедневно во время прогулки, длительность 15-20 мин (один раз не более 5 мин) |
| 2.4 | Целевые прогулки по территории детского сада и ближайшего окружения. | 2-3 раза в месяц. |
| 2.5 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами: контрастные воздушные ванны, дорожка здоровья. | Ежедневно. длительность до 10 мин. |
| 2.6 | Игры с движениями и словами. | В течении дня. Длительность 5-7 мин. |
| 2.7 | Индивидуальная работа с детьми по развитию движений | Ежедневно на прогулке и во второй половине дня.  Игры, подобранные с учетом двигательной активности ребенка. Длительность 5-10 мин |
|  | **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе.  Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15 мин. |

**Модель двигательного режима детей 3 – 5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Особенности организации |
|  | **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 1.1. | Образовательная деятельность в группе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 2 в неделю, с учетом группы здоровья детей.  Образовательная деятельность проводится в первой/второй половине дня. Длительность 15 мин (в соответствии с возрастом) |
| 1.2 | Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 1 раз в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 15 мин. |
|  | **2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно проводится в группе (в соответствии с расписанием). Длительность 7-8 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка во время образовательной деятельности (с преобладанием статистических поз). | Ежедневно в течении 5-7 мин (при необходимости) |
| 2.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности , длительность до 2 мин. |
| 2.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность 15-20 мин |
| 2.5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки, длительность 15-20 мин |
| 2.6 | Пешие прогулки в парк, на набережную. | 1 раз в месяц. Длительность 30-60 мин |
| 2.7 | Дорожка здоровья | Ежедневно |
| 2.8 | Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Ежедневно, длительность 3-7 мин. |
|  | **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе.  Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15-20 мин. |
|  | **4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | 2-3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе.  Длительность 15 мин |

**Модель двигательного режима детей 5 – 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Особенности организации |
|  | **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 1.1. | Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 2 раза в неделю, с учетом группы здоровья детей.  Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 25-30 мин. (в соответствии с возрастом). |
| 1.2 | Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 1 занятие в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 25- 30 мин. (в соответствии с возрастом). |
| 1.3 | Учебно-организационная образовательная деятельность в движении | Проводятся по плану – например, музыкальные занятия без стульчиков в сочетании с танцевальными движениями, рисование лежа на полу и т.д. Длительность 20-30 мин |
|  | **2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка образовательной деятельностью (с преобладанием статистических поз) | Ежедневно в течении 5-7 мин. (по мере необходимости) |
| 2.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности, длительность до 2 мин. |
| 2.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность 20-30 мин |
| 2.5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки, длительность 15-20 мин |
| 2.6 | Пешие прогулки на набережную, в парк | 2 раза в месяц. Длительность 60-90 мин |
| 2.7 | Дорожка здоровья | Ежедневно |
| 2.8 | Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Ежедневно, длительность 5-7 мин. |
|  | **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе.  Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15-25 мин. |
|  | **4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | 2-3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе  Длительность 25-30 мин |
| 4.3 | Физкультурно-спортивные праздники в зале или на открытом воздухе | 2-3 раза в год, внутри детского сада. Длительность 45-60 мин |