## Модель двигательного режима в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как совместную, так и самостоятельную. Рациональное сочетание различных видов деятельности представляет комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы работы** | **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **подготовительная к школе группа** |
| 1 | Подвижные игры во время утреннего приема детей | До 3 минут | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  5-7 мин. | Ежедневно  7-10 мин. | Ежедневно  10-12 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | До 3 минут | Ежедневно  4-5 мин. | Ежедневно  5-7 мин. | Ежедневно  7-10 мин. | Ежедневно  10-12 мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно во время проведения непосредственно образовательной деятельности | | | | |
| 4 | Музыкально-художественная деятельность (НОД) | 2 раза в неделю  10 мин. | 2 раза в неделю  15 мин. | 2 раза в неделю  20 мин. | 2 раза в неделю  25 мин. | 2 раза в неделю  30 мин. |
| 5 | НОД по физическому развитию | 2 раза в неделю  10 минут (в зале) | 3 раза в неделю  15 мин. (2 в зале, 1 на воздухе) | 3 раза в неделю  20 мин. (2 в зале, 1 на воздухе) | 3 раза в неделю  25 мин. (2 в зале, 1 на воздухе) | 3 раза в неделю  30 мин. (2 в зале, 1 на воздухе) |
| 6 | Дозированный бег | Ежедневно  по 60 - 80 м | Ежедневно  по 80-100 м | Ежедневно  по 150-200 м | Ежедневно  по 200-250 м | Ежедневно по  250-300 м |
| 7 | Подвижные игры | Ежедневно не менее двух игр по 3 -5 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |
| 8 | Игровые упражнения | Ежедневно по подгруппам 3-5 мин. | Ежедневно по подгруппам 4-6 мин. | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин. | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин. | Ежедневно по подгруппам 8-10 мин. |
| 9 | Игровые задания: артикуляционная, ленивая, пальчиковая гимнастика | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Ежедневно,  сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно,  сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Ежедневно,  сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. |
| 10 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10 мин. | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц по 30-35 мин. |
| 11 | Спортивный праздник | 1 раз в год  по 15 минут | 2 раза в год  по15 – 20 мин. | 2 раза в год  по 20-25 мин. | 2 раза в год  по 30-35 мин. | 2 раза в год  по 35-40 мин. |
| 12 | День и Неделя здоровья | 1 раз в квартал | | | | |
| 13 | Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, хождение по ребристой доске, умыванием (обтиранием) прохладной водой | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей | | | | |
| 14 | Индивидуальная работа по физ. воспитанию | Ежедневно | | | | |
| 3 мин. | 3-5 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин | До 10 мин |
| 15 | Самостоятельная двигательная деятельность детей | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводятся под руководством воспитателя. | | | | |
| 16 | Дополнительное образование (секции и кружки) | По желанию детей и запросам родителей не более 2-х раз в неделю | | | | |