

Модель двигательного режима

№	Формы работы	Особенности организации	Особенности организации			
			Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> Традиционная Игровая (на подвижных играх) Беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой) 	Ежедневно в зале 5 - 6 мин.	Ежедневно в зале 6 - 8 мин.	Ежедневно в зале 8 - 10 мин.	Ежедневно в зале 10 - 12 мин.
2	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения для развития мелкой моторики. Обще-развивающие упражнения. Имитирующие упражнения. Игры «Танцевальные минутки» (Физкультминутки не нужны, если занятие проводилось в режиме двигательной активности.)	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.
3	Оздоровительная ходьба	<ul style="list-style-type: none"> Оздоровительные пробежки вокруг детского сада. Оздоровительная ходьба по территории детского сада 	Ходьба 1.0-1.5	Бег 1.0-1.5 1.5-2.0 2.0-2.5		
4	Непосредственная образовательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> Традиционные. Тренировочные Сюжетные. Игровые. Контрольно-проверочные. 	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 25 мин. 2 – в зале 1 - улица	3 раза в неделю по 30 мин. 2 – в зале 1 - улица
5	Самостоятельная	<ul style="list-style-type: none"> Игры и упражнения с физ. оборудованием. 	Ежедневно под руководством воспитателя утром, днем на прогулке,			

	двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение на полосе препятствий. 	вечером в группе, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей.				
6	Двигательные разминки	<ul style="list-style-type: none"> Игровые упражнения. Подвижные игры малой подвижности. Танцевальные движения. 	Ежедневно в группе во время перерыва между занятиями 8-10 мин.				
7	Релаксация		Ежедневно после всех обучающих занятиях 1-3 мин.				
8	Дыхательная гимнастика		Ежедневно в конце утренней гимнастики и во время физкультурных занятий				
9	Артикуляционная гимнастика		Ежедневно 2 раза в день утром и вечером				
10	Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> Разминка в постели, самомассаж. 	8 мин.	8 мин.	10 мин.	10 мин.	
11	Музыкально-ритмические движения	<ul style="list-style-type: none"> Подвижные, хороводные игры под музыку. Танцевальные движения. Ритмика. 	Как часть музыкального занятия				
			6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.	12 – 15 мин.	
12	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> Спортивные упражнения. Двигательные задания на полосе препятствий. Игры высокой, средней и низкой интенсивности. Народные игры. Игры с элементами спорта. Игры на развития внимания, пространственных представлений и ориентацию. 	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учетом двигательной активности детей				
			10мин	7-8 мин	8-10мин	10-12 мин	
					Спортивные игры 2 раза в неделю		
				15 мин	20 мин		

		<ul style="list-style-type: none"> Упражнения на нормализацию мышечного тонуса, развитие силовых качеств. 				
13	Пальчиковые игры		Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.	Ежедневно 1 – 3 мин.
14	Физкультурный досуг	Составляется по сценарию и включает в себя: Игры-соревнования. Игры-эстафеты. Подвижные игры	Проводится 2 раза в месяц			
			10-15 мин	20 – 25 мин	25 – 30 мин	30 мин.
15	Спортивные праздники		2 раза в год (зимой и летом) на воздухе			
			40 мин.	40 мин.	60 мин.	60 мин.
16	День здоровья	Сюжетно-тематическое	1 раз в год			