

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА в МБДОУ д/с № 58 города Ставрополя**

**1 младшая группа**

<b>Двигательный режим</b>	<b>Алгоритм проведения</b>	<b>Длительность</b>	<b>Примечание</b>
Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин	
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин. основная ч.-11-13 мин заключит-я ч. –1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	1. Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
2. Спортивные игры			В соответствии с программой и временем года
3. Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	-	-	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин.	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1- 2 упр одновременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	<b>1.</b> <b>2.</b> Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	4. Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	-	-	

Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	1. Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
-----------------------------	-----------	----------	---

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА  
2 младшая группа**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин основная ч.-11-13 мин заключит-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	5. Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
6. Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
7. Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна

Дыхательная гимнастика	ежедневно	1- 2 упр одновременно	<b>1.</b> Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		<b>8.</b> В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	<b>1.</b>
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**  
средняя группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6-8 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 мин вводная ч.- 2- мин основн. ч.-16-17 м. закл-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1,5-3 мин	<b>9.</b> Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
<b>10.</b> Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
<b>11.</b> Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья

Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	1. Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми. 2.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	12. Вместо вечерней прогулки
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	1. Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	2. Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**  
Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин вводн. ч. – 3-4 мин. Осн-я ч.- 15-22 м. Закл.ч.- 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	13. Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности

14. Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
15. Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	1. Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми. 2.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	3. 4. Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	16. Вместо вечерней прогулки
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	1. Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА  
подготовительная группа**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 мин вводн.ч – 3-5 мин. Осн.ч. – 21- 26 м. Заключ. ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету

Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	17. Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
18. Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
19. Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	1. 2. Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	20. Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	1. Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке