Приложение 9

**Модель двигательного режима детей в МКДОУ детский сад «Лесовичок»**

**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.Образовательная деятельность проводятся во второй половине дня. Длительность 15 мин (в соответствии возраста)Формы проведения: традиционное, игровое, по единому игровому сюжету. |
|   | 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ: |
| 2.1 | Утренняя гимнастика  | Ежедневно проводится в группе. Длительность 5 – 7 мин.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 | Проводится утром и вечером перед проведением режимных моментов. Длительность 5-7 мин. |
| 2.7 | Индивидуальная работа с детьми по развитию движений | Ежедневно на прогулке, 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 детей, но не более 15 мин. |

**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, подобранными с учетом двигательной активности детей.Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 15-20 мин (в соответствии возраста) |
| 1.2 | Образовательная деятельность в тренажерном зале | По плану воспитателя физкультуры |
| 1.3 | Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 1 раз в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 15-20 мин. |
|   | 2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ: |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно проводится в зале (в соответствии с расписанием). Длительность 15-20 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка между занятиями (с преобладанием статистических поз) | Ежедневно в течении 5-7 мин. |
| 2.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность до 2 мин, на 5-7 минуте занятия. |
| 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 лес, в парк | 1-2 раза в месяц. Длительность 30-60 мин |
| 2.7 | Дозированный оздоровительный бег | Ежедневно во время утренней прогулки, длительность 2-5 мин |
| 2.8 | Дорожка здоровья | Ежедневно |
| 2.9 | Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Ежедневно, длительность 12-15 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 детей, но не более 15-20 мин. |
|   | 4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ: |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | Март-апрель. проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе.Длительность 20-30 мин |
|   | 5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ   ВИДЫ: |
| 5.1 | Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр | По желанию детей и родителей, но не более 2 раз в неделю, длительность не более 20 мин. |
|   | 6. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА   И СЕМЬИ: |
| 6.1 | Образовательная деятельность совместно с родителями (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | По обоюдному желанию родителей, детей и воспитателей. |
| 6.2 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |
|  | **Модель двигательного режима детей 4-7 лет** |
| № | Наименование мероприятий | Особенности организации |
|   | 1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ: |
| 1.1.   | Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность)   | 2 раза в неделю, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности детей.Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 25-35 мин(в соответствии возраста) |
| 1.2 | Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 1 занятие в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 30-40 мин. |
| 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 на свежем воздухе (при наличии хорошей погоды). Длительность 20-25 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка между занятиями (с преобладанием статистических поз) | Ежедневно в течении 5-7 мин. |
| 2.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность до 2 мин, на 10-12 минуте занятия. |
| 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 в лес, в парк | 2-3 раза в месяц. Длительность 60-90 мин |
| 2.7 | Дозированный оздоровительный бег | Ежедневно во время утренней прогулки; 2 раза в неделю во время вечерней прогулки. Длительность 3-7 мин |
| 2.8 | Дорожка здоровья | Ежедневно |
| 2.9 | Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Ежедневно, длительность 12-15 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 детей, но не более 15-25 мин. |
|   | 4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ: |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | Март –апрель, проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Игры – соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | 2-3 раза в год, в зале и на воздухе.Длительность 25-30 мин |
| 4.3 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе совместно со сверстниками 1-2 групп.Длительность 35-45 мин |
| 4.4 | Физкультурно-спортивные праздники в зале или на открытом воздухе | 2-3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками другого ДОУ. Длительность 45-60 мин |
|   | 5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ   ВИДЫ: |
| 5.1 | Кружки по видам физических и спортивных упражнений, игр | По желанию детей и родителей, но не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин. |
|   | 6. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТАДЕТСКОГО САДА   И СЕМЬИ: |
| 6.1 | Образовательная деятельность совместно с родителями (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | По обоюдному желанию родителей, детей и воспитателей. |
| 6.2 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |