

Модель двигательного режима в МАДОУ № 394 включает динамическую деятельность детей, как совместную, так и самостоятельную. Рациональное сочетание различных видов деятельности представляет комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

| № | Формы работы | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
|----|---|--|--|---|--|
| 1 | Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | 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 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 | 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 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 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 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 3-5 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 10-15 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 | 2 раза в год по 15 – 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 | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|----------|----------|-----------|--|
| | (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, хождение по ребристой доске, умыванием (обтиранием) прохладной водой | | | | | |
| 14 | Индивидуальная работа по физ. воспитанию | Ежедневно | | | | |
| | | 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 | | | | |