

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**  
**Группа раннего возраста**

<b>Двигательный режим</b>	<b>Алгоритм проведения</b>	<b>Длительность</b>	<b>Примечание</b>
Утренняя гимнастика	<i>ежедневно</i>	<i>5 мин</i>	<i>Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс сост-ся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое</i>
Музыкальное занятие	<i>2 раза в неделю</i>	<i>10 мин.</i>	
Физкультурное занятие	<i>3 раза в неделю</i>	<i>10 мин</i>	<i>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</i>
Физкультминутка	<i>ежедневно</i>	<i>1-2 мин</i>	<i>Комплекс состоит из 2-3 упражнения Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.</i>
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	<i>ежедневно</i>	<i>Утро 10 Вечер -10 мин</i>	<i>1-2 игры разной подвижности</i>
Целевые прогулки по территории	<i>2 раз в месяц</i>	<i>20 мин</i>	<i>по плану воспитательно-образовательной работы</i>
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	<i>ежедневно</i>	<i>3-5 мин</i>	<i>по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья</i>
Физкультурный досуг	-	<i>15-20 мин</i>	
День здоровья	<i>По плану</i>	<i>В течение дня</i>	
Активный двигательный подъем	<i>ежедневно</i>	<i>3-5 мин</i>	<i>После сна</i>
Дыхательная гимнастика	<i>ежедневно</i>	<i>1-2 упр единовременно</i>	<i>Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.</i>
Инд. раб.с детьми по развитию движений	<i>ежедневно</i>	<i>3-5 мин</i>	<i>Утром и вечером, на прогулке</i>
Самостоятельная деятельность детей	<i>ежедневно</i>		<i>В течение дня</i>
Спортивный праздник	-	-	

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА  
младшая группа**

<b>Двигательный режим</b>	<b>Алгоритм проведения</b>	<b>Длительность</b>	<b>Примечание</b>
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс сост-ся 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 заклучит-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	<b>Комплекс состоит из 3-5 упражнений</b> Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
<b>Спортивные игры</b>	1 раз в месяц		В соответствии с программой и временем года
<b>Целевые прогулки по территории и вне территории д/с</b>		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	По плану
Неделя здоровья	1 раз в год: январь		<b>3-я</b> неделя месяца
День здоровья		В течение дня	По плану
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр единовременно	<b>Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.</b>

Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		<b>В течение дня</b>
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	По плану -	-	
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>Комплекс состоит из 3-5 упражнений</b> Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
<b>Спортивные игры</b>	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
<b>Целевые прогулки по территории и вне территории д/с</b>	1 раз в месяц	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	1 раза в год: январь		3я неделя месяца
День здоровья	По плану	15 мин	
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. Работа с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	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 состоится 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	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
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	По плану	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	15-20 мин.	По плану
Неделя здоровья	1 раза в год: январь		3я неделя месяца
День здоровья	По плану	15 мин	
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. 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		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	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: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс состоит 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. – 4-5 мин. Осн-я ч.- 20-25 м. Закл.ч.- 2-5 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	2-4 мин	<b>Комплекс состоит из 3-5 упражнений</b> Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	12 -17 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в месяц	20 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	По плану	20-25 мин.	
Неделя здоровья	1 раз в год: январь		3я неделя месяца
День здоровья	По плану	20 мин	
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. 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		
Динамическая пауза	По необходимости	10-15 мин.	

физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1» \_\_\_\_\_ Шолева М.П.