**Модель двигательного режима**

**МДОУ «Детский сад №47 д.Вахрушево»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды деятельности** | **Возраст детей** | **Особенности организации** |
| **1,5-2**  | **2-3** |  **3-4** |  **4-5** |  **5-6** |  **6-7** |
| **I** | ***Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ( в мин)*** |
| 1 | Утренняя гимнастика | - | 5 |  5 | 8 | 10 | 12 | Ежедневно |
| 2 | Индивидуальная работа по развитию движений | 5 | 5 |  5 | 6 | 10 | 15 | В зависимости от состояния детей |
| 3 | Динамические паузы,физкультминутки | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | В зависимости от вида занятий в соответствии с требованиями Сан ПиНа |
| 4 | Подвижные игры на прогулке | 10 | 10 | 15 | 15 |  20 | 20 |  Ежедневно |
| 5 | Бодрящая гимнастика | - | 3 | 4  |  5 |  8 |  8 | Ежедневно |
| 6 | Игры с элементами спорта ( хоккей, бадминтон, баскетбол, футбол) | - | - | - | - | 2 раз в неделю по 20 мин | 2 раз в неделю по 25 мин |  |
| 7 | Спортивные упражнения( самокат. Велосипед, скольжение по ледяным дорожкам) | - | - | - | - | 2 раз в неделю по 20 мин | 2 раз в неделю по 25 мин |  |
| **II** |  ***ООД по физическому развитию*** |
| 1 | ООД по физическому развитию |  9 |  9 | 15 | 20 | 25 | 30 | 2 раз в неделю в зале и 1 раз на улицепо расписанию |
| 2 | ООД по музыкальному развитию | 9 |  9 | 15 | 20 | 25 | 30 | 2 раз в неделюпо расписанию |
| **III** | ***Самостоятельная двигательная активность*** |
| 1 | Самостоятельная двигательная деятельность | 30 | 30 |  30 | 40 | 50 |  60 |  Ежедневно продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
| **IV** | ***Физкультурно-массовые мероприятия*** |
| 1 |  Физкультурные досуги  | 10  | 10  | 15  |  20  |  25  |   30  | Не реже 1 раз в месяц |
| 2 | Спортивный праздник | - |  - |  15  |  20  |  25  |  30  | 2 раза в год  |
| 3 | Дни здоровья | - |  - | 2 раза в год | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |   |
| * Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года
* Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.
 |