**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 улице  по расписанию |
| 2 | ООД по музыкальному развитию | 9 | 9 | 15 | 20 | 25 | 30 | 2 раз в неделю  по 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. | | | | | | | | |