Модель двигательного режима детей МДОУ «Осьминский детский сад»

Формы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей					
		1,8-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	в помещении	2 раза/нед 4-10 мин	2 раза/нед 10-15 мин	2 раза/нед 15-20 мин	2 раза/нед 20-25 мин	2 раза/нед 25-30 мин	2 раза/нед 30-35 мин
	на улице	1 раз/нед пешеходные прогулки по территории сада	1 раз/нед 10-15 мин	1 раз/нед 15-20 мин	1 раз/нед 20-25 мин	1 раз/нед 25-30 мин	1 раз/нед 30-35 ми
	утренняя гимнастика (по желанию детей)	---	---	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 10-15 мин	Ежедневно на каждой прогулке 10-15 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 15-20 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 20-25 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 25-30 мин	Ежедневно на каждой прогулке по 30-40 мин
	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно индивидуально	Ежедневно индивидуально	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 15-20 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 1 мин на занятиях с умственной нагрузкой	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания	3-5 мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания

			занятий	**занятий**	**занятий**	**занятий**	**занятий**
Активный отдых	**физкультурный досуг**	**---**	**1 раз/мес 10 мин**	**1 раз/мес 20 мин**	**1 раз/мес 20 мин**	**1 раз/мес 30 мин**	**1 раз/мес 30 мин**
	физкультурный праздник	---	---	---	**2 раза/год до 45 мин**	**2 раза/год до 60 мин**	**2 раза/год до 60 мин**
	день здоровья	---	**1 раз/квартал**	**1 раз/квартал**	**1 раз/квартал**	**1 раз/квартал**	**1 раз/квартал**
Самостоятельная двигательная деятельность	**самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового инвентаря**	**Ежедневно под руководством воспитателя**	**Ежедневно под руководством воспитателя**	**Ежедневно**	**Ежедневно**	**Ежедневно**	**Ежедневно**
	самостоятельная физическая активность в помещении	**Ежедневно под руководством воспитателя**	**Ежедневно под руководством воспитателя**	**Ежедневно**	**Ежедневно**	**Ежедневно**	**Ежедневно**
	самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	**Ежедневно под руководством воспитателя**	**Ежедневно под руководством воспитателя**	**Ежедневно**	**Ежедневно**	**Ежедневно**	**Ежедневно**

Подписано цифровой подписью: МДОУ " ОСЬМИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД"

DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба
Дата: 26 Март 2024 г. 12:43:34

Модель двигательного режима детей младшего дошкольного возраста
(3-4 года)

№ п/п	Виды двигательной активности	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
1	Утренняя гимнастика. Гимнастика после сна	ежедневно	5 -6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
2	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин основная ч.-11-13 мин заключит-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
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	15 мин.	Согласно расписанию НОД
4	Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений . Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
5	Подвижные игры на прогулке , в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
6	Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
7	Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
8	Развитие движений на	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья

	прогулке и в режимные моменты			
9	Физкультурные досуги		15-20 мин	Последняя неделя месяца
10	Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2-я неделя месяца
11	День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
12	Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр. единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
13	Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин.	Утром и вечером, на прогулке
14	Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
15	Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин.	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
16	Спортивный праздник			
17	Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки

Заведующий МДОУ _____Борисова Г.Д.

Модель двигательного режима детей среднего дошкольного возраста
(4-5 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
1	Утренняя гимнастика. Гимнастика после сна	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
2	Физкультурные занятия	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 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	20 мин.	Согласно расписанию НОД
4	Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
5	Подвижные игры на прогулке , в режимные моменты	ежедневно	10 мин.	2-3 игры разной подвижности
6	Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
7	Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
8	Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
9	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
10	Неделя здоровья	1 раз в год:		2-я неделя месяца

		февраль		
11	День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
12	Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр. единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
13	Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин.	Утром и вечером, на прогулке
14	Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
15	Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин.	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
16	Спортивный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
17	Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
18	Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Заведующий МДОУ _____Борисова Г.Д.

Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста
(5-6 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
1	Утренняя гимнастика. Гимнастика после сна	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс состоитсяся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
2	Физкультурные занятия	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
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	25 мин.	Согласно расписанию НОД
4	Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
5	Подвижные игры на прогулке , в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
6	Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
7	Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
8	Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
9	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
10	Неделя здоровья	1 раз в год:		2-я неделя месяца

		февраль		
11	День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
12	Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
13	Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин.	Утром и вечером, на прогулке
14	Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
15	Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин.	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
16	Спортивный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
17	Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
18	Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Заведующий МДОУ _____Борисова Г.Д.

Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста
(6-7 лет)

№ п/п	Виды двигательной активности	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
1	Утренняя гимнастика. Гимнастика после сна	ежедневно	8-10 мин 10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс состоитсяся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
2	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 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
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю	30 мин.	Согласно расписанию НОД
4	Физкультминутка	ежедневно	4-5 мин.	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
5	Подвижные игры на прогулке , в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин.	2-3 игры разной подвижности
6	Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
7	Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	20мин.	по плану воспитательно-образовательной работы
8	Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	20 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
9	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
10	Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2-я неделя месяца

11	День здоровья	ежедневно	20 мин.	1-я неделя месяца
12	Дыхательная гимнастика	ежедневно	10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
13	Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	10 мин	Утром и вечером, на прогулке
14	Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
15	Игры с движениями и словами	ежедневно	10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
16	Спортивный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
17	Динамическая пауза	По необходимости	10 мин	Вместо вечерней прогулки
18	Игры с движениями и словами	ежедневно	10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Заведующий МДОУ _____Борисова Г.Д.