

# МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ВОСПИТАННИКОВ

## МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 130»

### МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

| Форма двигательной деятельности   | Особенность организации  |
|---|--|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>   |  |
| Утренняя гимнастика   | Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность 5-7 мин                               |
| Физкультминутка (имитационные упражнения)   | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 2 мин |
| Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные упражнения) | Ежедневно, длительность 15 мин   |
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)  | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 3-5 мин                                      |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами                        | 2 раза в неделю после дневного сна в течение 3-5 мин   |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>                                    |  |
| Занятие физической культурой  | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, 15 мин  |
| Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)  | 2 раза в неделю, 15 мин  |
| Самостоятельная двигательная деятельность   | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей          |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>  |  |
| Неделя здоровья   | 2 раза в год (январь, апрель)  |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе   | 2-3 раза в год, длительность 40-60 мин   |
| Физкультурные и спортивные досуги   | 1-2 раза в месяц, длительность 15-20 мин   |
| <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>                                   |  |
| Домашние задания  | Ежедневно, продолжительность 10 мин (определяется воспитателем)                                |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ                                   | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья                       |

### МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

| Форма двигательной деятельности   | Особенность организации  |
|---|--|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>   |  |
| Утренняя гимнастика   | Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность 6-8 мин                                 |
| Физкультминутка (имитационные упражнения)   | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 2-3 мин |
| Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД (игровые упражнения)                    | Ежедневно в течение 10-12 мин  |
| Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные упражнения) | Ежедневно, длительность 15-20 мин  |

|  |   |
|--|---|
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)                 | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 3–5 мин                             |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами | 2 раза в неделю после дневного сна в течение 3–5 мин                                  |
| Специально организованная дозированная ходьба                                | Ежедневно на дневной и вечерней прогулке, длительность 3–5 мин                        |
| Оздоровительный бег  | 2 раза в неделю, длительность 3–5 мин   |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке                               | 2 раза в неделю по 5 мин  |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>             |   |
| Занятие физической культурой   | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, 20 мин   |
| Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)                             | 2 раза в неделю, 20 мин   |
| Самостоятельная двигательная деятельность                                    | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>                                     |   |
| Неделя здоровья  | 2 раза в год (январь, апрель)   |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                        | 2–3 раза в год, длительность 40–60 мин  |
| Физкультурные и спортивные досуги  | 1–2 раза в месяц, длительность 25 мин   |
| <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>            |   |
| Домашние задания   | Ежедневно 10 мин (определяется воспитателем)  |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ            | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья              |

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

| <b>Форма двигательной деятельности</b>   | <b>Особенность организации</b>   |
|--|--|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>  |  |
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно на открытом воздухе или в физкультурном зале, длительность 10–12 мин                   |
| Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД (с преобладанием статистических поз)           | Ежедневно в течение 5–7 мин  |
| Физкультминутка (имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения)                                      | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 3–5 мин |
| Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения) | Ежедневно, длительность 20–22 мин  |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке   | 3 раза в неделю по 10 мин  |
| Оздоровительный бег  | 2 раза в неделю 3–5 мин  |
| Специально организованная дозированная ходьба  | ежедневно на утренней и вечерней прогулках 5–7 мин   |
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)   | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 7 мин  |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами                               | 2 раза в неделю после дневного сна в течение 5 мин   |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>   |  |
| Занятие физической культурой   | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, длительность 25 мин                                       |

|   |   |
|---|---|
| Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)                  | 2 раза в неделю, длительность 25 мин  |
| Самостоятельная двигательная деятельность                         | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>                          |   |
| Неделя здоровья   | 2 раза в год (январь, апрель)   |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе             | 2–3 раза в год, длительность 40–60 мин  |
| Физкультурные и спортивные досуги                                 | 1–2 раза в месяц, длительность 25–30 мин  |
| <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b> |   |
| Домашние задания  | Ежедневно 10 мин (определяется воспитателем)  |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья              |

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

| Форма двигательной деятельности  | Особенность организации  |
|--|--|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>  |  |
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно на открытом воздухе или в физкультурном зале, длительность 12–15 мин                   |
| Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД (с преобладанием статистических поз)           | Ежедневно в течение 6–8 мин  |
| Физкультминутка (имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения)                                      | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 3–5 мин |
| Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения) | Ежедневно, длительность 25–30 мин  |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке   | 3 раза в неделю по 10 мин  |
| Оздоровительный бег  | 2 раза в неделю 3–5 мин  |
| Специально организованная дозированная ходьба  | ежедневно на утренней и вечерней прогулках 5–7 мин   |
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)   | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 7 мин  |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами                               | 2 раза в неделю после дневного сна в течение 5 мин   |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>   |  |
| Занятие физической культурой   | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, длительность 30 мин                                       |
| Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)   | 2 раза в неделю, длительность 30 мин   |
| Самостоятельная двигательная деятельность  | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей            |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>   |  |
| Неделя здоровья  | 2 раза в год (январь, апрель)  |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе  | 2–3 раза в год, длительность 60 мин  |
| Физкультурные и спортивные досуги  | 1–2 раза в месяц, длительность 30–35 мин   |
| <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>  |  |
| Домашние задания   | Ежедневно 10 мин (определяется воспитателем)   |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ  | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья                         |

