Приложение 15

**Модель двигательного режима детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятий и формы деятельности | Особенность организации |
| Физкультурно-оздоровительные занятия | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале 10-12 мин |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз) | Ежедневно, 7-10 мин |
| Физкультминутка | Ежедневно по мере необходимости, 3-5 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, во время утренней прогулки, 20-25 мин |
| Дифференцированные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно, во время вечерней прогулки, 12-15 мин |
| Прогулки-походы(пешие), туристические маршруты | 1-2 раза в месяц, во время, отведенное для целевых прогулок, 30-60 мин |
| Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводят после дневного сна, 5-7 мин (до одевания) |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения |
| Учебные занятия | |
| По физической культуре | 2 раза в неделю, одно во время прогулки, 20-25 мин |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| Физкультурно-массовые занятия | |
| Неделя здоровья | 2 раза в год (в начале января и в конце марта) |
| Физкультурные праздники | 2 раза в год, 50-90 мин. Летом: 1 раз в мес., |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц, 30-50 мин. Летом: 1-2 раза в месяц |
| Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи | |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дня здоровья, посещение открытых занятий |
| Домашние задания | Определяются воспитателем |