



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ № 35 с. Ачин
от «30» августа 2024 года № 90-Д

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