

Модель двигательного режима

№ п/п	Форма работы	Группы общеразвивающей направленности от 2-3 лет, от 3-4 лет	Группы общеразвивающей направленности от 4 до 5 лет	Группы общеразвивающей и компенсирующей направленности от 5 до 6 лет	Группы общеразвивающей и компенсирующей направленности от 6 до 7 лет	Ответственные
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5 - 7 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 10 - 12 мин	Воспитатели групп
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 10 - 12 мин	Инструктор по физической культуре
3	Физкультминутки	На занятиях 2-3 мин.	На занятиях 2-3 мин.	На занятиях 2-3 мин.	На занятиях 2-3 мин.	Воспитатели и специалисты
4	Динамические паузы (релаксация)	После всех занятий 1-3 мин.	После всех занятий 1-3 мин.	После всех занятий 1-3 мин.	После всех занятий 1-3 мин.	Воспитатели
5	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8 - 10 мин	На музыкальных занятиях 10 - 12 мин	На музыкальных занятиях 12 - 15 мин	Музыкальные руководители
6	Физкультурные занятия (2 в физ. зале, 1 на улице)	10-15 мин 3 занятия в помещении	15-20 мин. 3 занятия в помещении	20-25 мин 2 в физ. зале, 1 на улице	25-30 мин 2 в физ. зале, 1 на улице).	Воспитатели, инструктор по физической культуре
7	Оздоровительный (дозированный бег, в теплое время года)	80 – 100 м	150 – 200 м	200 – 250 м	250 – 300 м	Воспитатели, инструктор по физической культуре
8	Подвижные игры: -(сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты и др.)	Ежедневно, не менее 2 игр по 5-7 мин	Ежедневно, не менее 2 игр по 7-8 мин	Ежедневно, не менее 2 игр по 8 - 10 мин	Ежедневно, не менее 2 игр по 10-12 мин	Воспитатели, инструктор по физической культуре
9	Игровые упражнения	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин	Ежедневно по подгруппам 6 8 мин	Ежедневно по подгруппам 6 – 8 мин	Ежедневно по подгруппам 8 - 10 мин	Воспитатели
10	Психогимнастика	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 6 – 8 мин	2 раза в неделю 8 – 10 мин	2 раза в неделю 12 – 15 мин	Воспитатели, специалисты
11	Оздоровительные мероприятия:	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Воспитатели групп

	- гимнастика после сна - дыхательная гимнастика - игровой массаж	5 мин	6 мин	7 мин	8 мин	
12	Физические упражнения и игровые задания: - игры с элементами логоритмики - артикуляционная гимнастика пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6 - 8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин	Воспитатели и специалисты
13	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10-15 мин	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 20 - 25 мин	1 раз в месяц 1 25-30 мин	Воспитатели, инструктор по физической культуре
14	Спортивный праздник	1 раз в год 10-15 мин	1 раз в год 15-20 мин	1 раз в год 20 – 25 мин	1 раз в год 25 - 30 мин	Воспитатели, инструктор по физической культуре
15	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				Воспитатели