**Модель двигательного режима детей**

**2023-2024 уч.год**

**3 – 5 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Особенности организации |
|  | **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 1.1. | Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 2 в неделю, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности (ДА) детей.  Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 15-20 мин (в соответствии возраста) |
| 1.2 | Образовательная деятельность в зале | По плану воспитателя |
| 1.3 | Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 1 раз в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 15-20 мин. |
| 1.4 | Образовательная деятельность (интеграция) «Математика в движении» | Проводятся по плану. Длительность 15-20 мин |
|  | **2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно проводится в зале (в соответствии с расписанием). Длительность 6-8 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка между занятиями (с преобладанием статистических поз) | Ежедневно в течении 5-7 мин. |
| 2.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность до 2 мин, на 5-7 минуте занятия. |
| 2.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность 15-20 мин |
| 2.5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки, длительность 15-20 мин |
| 2.6 | Логоритмика (под музыку) | Во время плохой погоды (вместо прогулки) |
| 2.7 | Дозированный оздоровительный бег | Ежедневно во время утренней прогулки, длительность 2-5 мин |
| 2.8 | Дорожка здоровья | Ежедневно после сна |
| 2.9 | Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Ежедневно, длительность 8-10мин. |
| 2.10 | Динамический час | 1 раз в неделю, длительность 20-25 мин. |
|  | **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе.  Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15-20 мин. |
|  | 4. **ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | 2-3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Игры – соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | 1-2 раза в месяц, в зале и на воздухе.  Длительность 15-25 мин |
| 4.3 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе.  Длительность 20-30 мин |
|  | **5. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА   И СЕМЬИ:** | |
| 5.1. | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Модель двигательного режима детей**

**5 – 7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Особенности организации |
|  | **1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 1.1. | Образовательная деятельность в зале (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 2 раза в неделю, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности (ДА) детей.  Образовательная деятельность проводится в первой половине дня. Длительность 25-35 мин  (в соответствии возраста) |
| 1.2 | Образовательная деятельность в зале | По плану воспитателя |
| 1.3 | Образовательная деятельность на свежем воздухе (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | 1 занятие в неделю, проводится в первой половине дня. Длительность 20-30 мин. |
| 1.4 | Учебно-организационная образовательная деятельность в движении | Проводятся по плану – например, музыкальные занятия без стульчиков в сочетании с танцевальными движениями, рисование лежа на полу и т.д. Длительность 20-30 мин |
| 1.5 | Образовательная деятельность (интеграция) «Математика в движении» | Проводятся по плану. Длительность 30-40 мин |
|  | **2. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ   МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 2.1 | Утренняя гимнастика | Ежедневно на свежем воздухе (при наличии хорошей погоды). Длительность 8-12 мин. |
| 2.2 | Двигательная разминка между занятиями (с преобладанием статистических поз) | Ежедневно в течении 5-7 мин. |
| 2.3 | Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность до 2 мин, на 10-12 минуте занятия. |
| 2.4 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность 20-30 мин |
| 2.5 | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время утренней или вечерней прогулки, длительность 15-20 мин |
| 2.6 | Логоритмика (под музыку) | В плохую погоду (вместо прогулки) |
| 2.7 | Дозированный оздоровительный бег | Ежедневно во время утренней прогулки; 2 раза в неделю во время вечерней прогулки. Длительность 3-7 мин |
| 2.8 | Дорожка здоровья | Ежедневно |
| 2.9 | Гимнастика после дневного сна: бодрящая, ритмическая в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | Ежедневно, длительность 8-10 мин. |
| 2.10 | Оздоровительный бег и дыхательная гимнастика после дневного сна. | Ежедневно, длительность 2-3 мин |
| 2.11 | Динамический час | 1 раз в неделю, длительность 20-25 мин. |
|  | **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:** | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя в группе, в зале и на свежем воздухе.  Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности (ДА) детей, но не более 15-25 мин. |
|  | **4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:** | |
| 4.1 | Неделя здоровья (день здоровья) | 2-3 раза в год, проводится по плану, в каникулярную неделю. |
| 4.2 | Игры – соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов | 2-3 раза в месяц, в зале и на воздухе.  Длительность 25-30 мин |
| 4.3 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц в зале или на воздухе совместно со сверстниками 1-2 групп.  Длительность 35-45 мин |
| 4.4 | Физкультурно-спортивные праздники в зале или на открытом воздухе | 2-3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками другого ДОУ. Длительность 45-60 мин |
| 4.5 | Спартакиады вне детского сада (веселые старты, лыжные соревнования, легкая атлетика) | 3-4 раза в год, длительность 90-120 мин  Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности. |
|  | **5. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**  **ДЕТСКОГО САДА   И СЕМЬИ:** | |
| 5.1 | Образовательная деятельность совместно с родителями (Физическая культура. Здоровье. Безопасность) | По обоюдному желанию родителей, детей и воспитателей. |
| 5.2 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий. |