Приложение №9

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

1 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм	Длительность	Примечание
двигательный режим	проведения	длительность	примечание
	проведения		Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз)
Vers avviga evi eva amvira	01110 HVV 0DVV 0	5 мин	Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий:
Утренняя гимнастика	ежедневно	Э МИН	1 1
) /	2	1.5	традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в	15 мин	
*	неделю	1.7	TC ODYLAGO
Физкультурное занятие	2 раза в	15 мин	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз),
	неделю	вводная ч. – 1-2	Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое),
		мин.	Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому
		основная ч11-13	игровому сюжету
		МИН	
		заключит-я ч. –1-2	
		мин.	
Физкультминутка	ежедневно		Комплекс состоит из 3-5 упражнений
		1,5-3 мин	Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих
			занятий.
Подвижные игры на прогулке, в	ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
режимные моменты			
Спортивные игры			В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и	-	-	
вне территории д/с			
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин.	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год:		2я неделя месяца
	февраль		
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	
		единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после
		_	сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию			
движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня

Динамическая пауза	По необходимо	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
	СТИ		
Физкультурный праздник	-	1	
Игры с движениями и	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на
словами			прогулке

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА 2 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
	проведения		Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз)
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Комплекс сост-ся на 2 недели
Музыкальное занятие	2 раза в	3-0 мин 15 мин.	Комплекс сост-ся на 2 недели
Тузыкальное занятие	2 раза в неделю	13 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в	15 мин	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз),Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое),
Физкультурное занятие	неделю	13 мин	Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому
	неделю		игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно		Комплекс состоит из 3-5 упражнений
		1-3 мин	Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих
			занятий.
Подвижные игры на прогулке, в	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
режимные моменты			
Спортивные игры	1 раз в		В соответствии с программой и временем года
	неделю		
Целевые прогулки по территории и	1 раз в	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
вне территории	неделю		
Развитие движений на прогулке и в		10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
режимные моменты	ежедневно		
Физкультурный досуг		15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после
		единовременно	сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию			Утром и вечером, на прогулке
движений	ежедневно	5-10 мин	
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	
Игры с движениями и	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на
словами			прогулке

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА средняя группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6-8 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляетсяся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 мин	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз),Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимо сти	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.

Инд. раб. с детьми по развитию	ежедневно		Утром и вечером, на прогулке
движений		5-10 мин	
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
	По	5-10 мин	Риссто воновной прогушки
Динамическая пауза	необходимо сти	<i>3</i> -10 мин	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
Игры с движениями и	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на
словами			прогулке

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс состоитсяся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимо сти	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.

Инд. раб. с детьми по развитию			
движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность	ежедневно		
детей			
Динамическая пауза		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на
словами			прогулке

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА подготовительная группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 мин	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимо сти	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/c	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.

Инд. раб. с детьми по развитию			
движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на
словами			прогулке