**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ДЕТСКОМ САДУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Возрастные группы** | **Периодичность** | | **Ответственный** |
| 1. **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | |
| Утренняя гимнастика | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно 3-5 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | Ежедневно 5-6 мин. | |
| Средняя группа (4-5 лет) | Ежедневно 6-8 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | Ежедневно 8-10 мин. | | Воспитатели  Инструктор по физ.культуре |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно 10-12 мин. | |
| Динамическая разминка форме:   * физических упражнений; * танцевальных движений; * подвижных игр малой и большой подвижности | Первая младшая группа (1,5-3лет) | 1раз в неделю 10 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | 1 раз в неделю 15 мин. | | Инструктор по физ.культуре  Воспитатели |
| Средняя группа (4-5 лет) | 1 раз в неделю 20 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | 1 раз в неделю 25 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | 1 раз в неделю 30 мин. | |
| Подвижные игры во время утреннего приема детей | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно 2-3 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | Ежедневно 3-5 мин. | |
| Средняя группа (4-5 лет) | Ежедневно 5-7 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | Ежедневно 7-10 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно 10-12 мин | |
| Физкультминутки | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.) | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.) | |
| Средняя группа (4-5 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.) | |
| Старшая группа (5-6 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.) | | Воспитатели |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.) | |
| Подвижные игры:  Сюжетные  Бессюжетные  Игры-забавы  Соревнования  Эстафеты  Аттракционы | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке  10-15 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке  15-25 мин. | |
| Средняя группа (4-5 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке  15-25 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке  25-30 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке  25-30 мин. | |
| Игровые упражнения:  Зоркий глаз  Прыгуны  Подлезание  Пролезание  Перелезание | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) |
| Средняя группа (4-5 лет) |
| Старшая группа (5-6 лет) |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| Физические упражнения и игровые задания:  Игры с элементами логоритмики  Артикуляционная гимнастика  Пальчиковая гимнастика | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору  2-3 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору  3-5 мин. | |
| Средняя группа (4-5 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору  6-8 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору  8-10 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору  10-12 мин. | |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке  2-3 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| Средняя группа (4-5 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин. | |
| Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно 3-5 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | Ежедневно 5-6 мин. | |
| Средняя группа (4-5 лет) | Ежедневно 6-8 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | Ежедневно 8-10 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | Ежедневно 10-12 мин. | |
| Упражнения на релаксацию | Первая младшая группа (1,5-3лет) | По необходимости в течение дня 1-2 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | По необходимости в течение дня 1-3 мин. | |
| Средняя группа (4-5 лет) | По необходимости в течение дня 2-3 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | По необходимости в течение дня 3-5 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | По необходимости в течение дня 5-7 мин. | |
| День здоровья | Вторая младшая группа (3-4 лет) | 1-2 раза в год | | Инструктор по физ.культуре  Воспитатели |
| Средняя группа (4-5 лет) |
| Старшая группа (5-6 лет) | 2-3 раза в год | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| Физкультурный досуг | Вторая младшая группа (3-4 лет) | 1 раз в квартал 30-40 мин. | | Инструктор по физ.культуре  Воспитатели |
| Средняя группа (4-5 лет) |
| Старшая группа (5-6 лет) | 1 раз в месяц 50-60 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| Спортивный праздник | Средняя группа (4-5 лет) | 1 раза в год 50-75 мин. | | Инструктор по физ.культуре  Воспитатели |
| Старшая группа (5-6 лет) | 2 раза в год 75-90 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| Игры-соревнования между возрастными группами | Старшая группа (5-6 лет) | 1-2 раза в год не более 60 мин. | | Инструктор по физ.культуре  Воспитатели |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| Спартакиады вне детского сада | Старшая группа (5-6 лет) | 1 раз в год не более 75 мин. | | Инструктор по физ.культуре  Воспитатели |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| 1. **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | |
| Образовательная деятельность по физической культуре:  тематические занятия;  сюжетно-игровые;  игровые;  контрольно-проверочные. | Первая младшая группа (1,5-3лет) | 2 раза в неделю 10 мин. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | 3 раза в неделю (1 занятие на воздухе)  15 мин. | | Инструктор по физ.культуре  Воспитатели |
| Средняя группа (4-5 лет) | 2 раза в неделю 20 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | 3 раза в неделю (1 занятие на воздухе)  25 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | 3 раза в неделю (1 занятие на воздухе)  30 мин. | |
| Музыкально-ритмические движения | Первая младшая группа (1,5-3лет) | На музыкальных занятиях 3-5 мин. | | Музыкальный руководитель  Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) | На музыкальных занятиях 5-7 мин. | |
| Средняя группа (4-5 лет) | На музыкальных занятиях 8-10 мин. | |
| Старшая группа (5-6 лет) | На музыкальных занятиях 10-12 мин. | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | На музыкальных занятиях 12-15 мин. | |
| 1. **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Первая младшая группа (1,5-3лет) | Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе.  Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей. | | Воспитатели |
| Вторая младшая группа (3-4 лет) |
| Средняя группа (4-5 лет) |
| Старшая группа (5-6 лет) |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| Полоса препятствий с использованием разнообразных модулей | Вторая младшая группа (3-4 лет) | 1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале.  Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей. | | Воспитатели  Инструктор по физ.культуре |
| Средняя группа (4-5 лет) |
| Старшая группа (5-6 лет) |
| Подготовительная группа (6-7 лет) |
| 1. **СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ** | | | | |
| Игровые задания | Средняя группа (4-5 лет) | | По необходимости.  Определяются воспитателем и инструктором по физ.культуре в целях совершенствования двигательных умений ребенка. | Воспитатели  Инструктор по физ.культуре |
| Старшая группа (5-6 лет) | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | |
| Совместная образовательная деятельность по физической культуре с детьми и родителями в дошкольном учреждении | Вторая младшая группа (3-4 лет) | | По потребностям ДОУ и родителей воспитанников | Воспитатели  Инструктор по физ.культуре |
| Средняя группа (4-5 лет) | |
| Старшая группа (5-6 лет) | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | |
| Участие родителей в физкультурно оздоровительных мероприятиях детского сада | Вторая младшая группа (3-4 лет) | | По потребностям ДОУ и родителей воспитанников | Воспитатели |
| Средняя группа (4-5 лет) | |
| Старшая группа (5-6 лет) | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | |
| Пешие прогулки и экскурсии | Вторая младшая группа (3-4 лет) | | В летний период 1 раз в месяц. | Воспитатели |
| Средняя группа (4-5 лет) | |
| Старшая группа (5-6 лет) | |
| Подготовительная группа (6-7 лет) | |