**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. | ВоспитателиИнструктор 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.культуреВоспитатели |
| 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:СюжетныеБессюжетныеИгры-забавыСоревнованияЭстафетыАттракционы | 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 глазПрыгуныПодлезаниеПролезаниеПерелезание | 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 логоритмикиАртикуляционная 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 выбору10-12 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.культуреВоспитатели |
| 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.культуреВоспитатели |
| 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.культуреВоспитатели |
| 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 руководительВоспитатели |
| 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. | ВоспитателиИнструктор 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. | ВоспитателиИнструктор 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 | ВоспитателиИнструктор 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) |