

Модель двигательного режима детей

Вид занятий, формы деятельности	Особенность организации	
Физкультурно-оздоровительная работа		
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, 8 - 10 мин	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, 10 - 12 мин
Двигательная активность во время перерыва между занятиями	Ежедневно, 7 - 10 мин	Ежедневно, 7—10 мин
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, 3 - 5 мин	Ежедневно, по мере необходимости, 3 - 5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, 10 - 15 мин	Ежедневно, во время утренней прогулки, 20 - 25 мин
Дифференцированные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, 8 - 12 мин	Ежедневно, во время вечерней прогулки, 12 - 15 мин
Прогулки-походы в лес (пешие)	—	1 - 2 раза в месяц, во время, отведенное для целевых прогулок, 30 - 60 мин
Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, подгруппами по 5 - 7 детей, после дневного сна, 3 - 5 мин	Ежедневно, подгруппами по 7 - 10 детей, после дневного сна, 5 - 7 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения	Ежедневно, по мере пробуждения
Образовательная деятельность		
По физической культуре	2 раза в неделю, одно на улице, 10 - 20 мин	2 раза в неделю, одно на улице, 30 - 35 мин

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
Физкультурно-массовые мероприятия		
Неделя здоровья	2 раза в год (в начале января и в конце марта)	2 раза в год (в начале января и в конце марта)
Физкультурные праздники	2 раза в год, 15 - 25 мин	2 - 3 раза в год, 50 - 90 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 15 - 20 мин	1 раз в месяц, 30 - 50 мин
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дня здоровья, посещения открытых занятий	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дня здоровья, посещения открытых занятий
Домашние задания	Определяются воспитателем, инструктором по физизо	Определяются воспитателем, Инструктором по физизо