**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ В МДОАУ ДС № 29**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид занятий и форма двигательной деятельности | Особенности организации |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ** |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | ежедневно, в летний период на открытом воздухе, в остальное время в зале, длительность от 10 до 15 минут. |
| 1.2. | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | ежедневно, в течение 7 – 10 минут |
| 1.3. | Физкультминутка | ежедневно, в занятиях от 3 до 5 минут |
| 1.4. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20 – 25 минут |
| 1.5. | Индивидуальные, дифференцированные игры – упражнения | ежедневно, в вечернее время, длительностью 10 – 15 минут |
| 1.6. | Дозированная, оздоровительная ходьба | ежедневно, от здания детского сада до участков |
| 1.7. | Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | ежедневно, после бодрящей гимнастики  |
| 1.8. | Бодрящая гимнастика(комплекс упражнений на месяц) | ежедневно, длительностью не более 10 минут. |
| 1.9. | Точечный массаж по профилактики ОРВИ | ежедневно, перед ужином до 5 минут. |
| **СПЕЦИАЛЬНО – ОРГАНИЗОВАННЫЕ ЗАНЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ** |
| 2.1. | Занятия по физической культуре | 2 раза в неделю  |
| 2.2. |  | 1 раз в неделю, (старшая, подготовительная группы) |
| 2.3. | Самостоятельная двигательная деятельность | ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей. |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ** |
| 3.1. | День здоровья | 1 раз в месяц |
| 3.2. | Спортивные праздники | 2 – 3 раза в год (40 минут) |
| 3.3. | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (30 минут) |
| 3.4. | Туристические походы | 2 раза в год (осень, весна) |
| **СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ** |
| 4.1. | Участие родителей в физкультурно – оздоровительных, массовых мероприятиях | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья и дней открытых дверей |
| 4.2. | Помещение индивидуальной информации о физической подготовленности детей в портфолио | В период проведения диагностики |