Модель

двигательного режима детей

в возрасте от 1 года 6 месяцев до 3 лет

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид занятия и формы двигательной активности** | **Особенности организации** |
| ***1. Физкультурно – оздоровительные занятия*** |
| 1.1. утренняя гимнастика | Ежедневно 8 мин. |
| 1.2. физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия (3 мин) |
| 1.3. подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, утром и вечером (30 мин) |
| 1.4. пробежка по массажной дорожке в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, после дневного сна в спальне (5 мин) |
| 1.5. гимнастика после дневного сна | Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин) |
| ***2. учебные занятия*** |
| 2.1. по физической культуре | 2 раза в неделю (10 мин) |
| 2.2. самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| 2.3. физкультурный досуг | 1 раз в месяц (10 мин) |
| ***3. совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи*** |
| 3.1. домашние задания | Определяется воспитателем |

Оздоровительный режим

Младший дошкольный возраст

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Оздоровительные мероприятия | Особенности организации |
| 1 | Прием детей на воздухе | Ежедневно, до -15 С |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно, 6-10 мин |
| 3 | Воздушно – температурный режим:* В спальне
* В группе
 | Ежедневно+16….+18 С+18…..+20 С |
| 4 | Сквозное проветривание | 2 раза в день, в течении 5-10 мин, до +14….+16 С |
| 5 | Одежда детей в группе | Облегченная |
| 6 | Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин |
| 7 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, не менее 2 раз в день |
| 8 | Целевые прогулки, походы | 1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет |

Двигательный режим

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Формы организации** | **Младший возраст** | **Старший возраст** |
| ***2младшая*** | ***средняя*** | ***старшая*** | ***подготовительная*** |
| 1 | Организованная деятельность | 7 часов в неделю | 8 часов в неделю | 10 и более часов в неделю | 12 и более часов в неделю |
| 2 | Утренняя гимнастика | 5 -6 минут | 6 -8мин. | 8-10 мин. | 10 мин. |
| 3 | Гимнастика пробуждения | 5 -6 мин | 5 -8 мин. | 5 10 мин | 5 – 10 мин. |
| 4 | Подвижные игры | Не менее 2 – 4 раз в день |
| 6 -10 мин | 10 – 15 мин. | 15 – 20 мин. | 15 – 20 мин |
| 5 | Спортивные игры | -------------- | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| 6 | Спортивные упражнения на прогулке | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю |
| Велосипед10 мин | Самокат8 -12м. | 10-12 мин. | 10 – 15 мин. |
| Лыжи 10 мин | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин |
| 7 | Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно с подгруппами |
| 5 – 7 мин. | 8 – 10 мин. | 10 мин. | 15 мин. |
| 8 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю |
| 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин. |
| 9 | Музыкальные занятия (часть занятия) | 2 раза в неделю |
| 3-5 мин. | 5 мин. |  7 – 10 мин. | 10 мин. |
| 10 | Двигательные игры под музыку | 1 раз в неделю5 -10 мин. | 1 раз в неделю10 – 15 мин. | 1 раз в неделю15 – 20 мин | 1 раз в неделю25 мин |
| 11 | Спортивные развлечения | 1 раз в месяц |
| 20 мин | 20 мин. | 30 мин. | 30 – 35 мин. |
| 12 | Спортивные праздники | 2 раза в год |
| 20 – 25 мин. | 20 -25 мин. | 50 – 60 мин. | 50 – 60 мин. |
| 13 | День здоровья | 1 раз в месяц |
| 14 | Неделя здоровья | 2 раза в год |
| 15 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами |

Схема закаливания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | осень | зима | весна | лето |
| 3 – 4года2 младшая группа | 3,5,6,7,8,9,10,12 | 3,6,8,9,10,12 | 1,3,6,7,8,9,10,12 | 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12 |
| 4 -5 лет средняя группа | 3,5,6,7,8,9,10,12 | 3,6,8,9,10,12 | 1,3,6,7,8,9,10,12 | 1,3,4,5,6,7,8,9,11,12 |
| 5 -7 летСтаршая и подготовительная группы | 2,3,5,6,7,8,9,10,11,12 | 3,6,8,9,10,11,12 | 1,2,3,6,7,8,9,10,11,12 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12 |

Условные обозначения:

Закаливания воздухом:

1. утренний прием на свежем воздухе;
2. оздоровительная пробежка;
3. воздушные ванны;
4. солнечные ванны;
5. облегченная одежда;
6. ходьба босиком по ковру до и после сна;
7. сон при открытых фрамугах

Закаливание водой:

1. умывание и обливание рук до локтей прохладной водой;
2. полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры;
3. топтание по мокрой дорожке;
4. обливание ног до колен;
5. ходьба по ребристой дорожке (профилактика плоскостопия