**Модель двигательного режима детей раннего возраста** **3год жизни** (в минутах)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации двигательной активности** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** |
| Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | - | 10(м) | - | - | - |
| Физминутка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры-забавы | - | - | 10 | 10 | 10 |
| Подвижные игры в помещении | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 |
| Двигательная деятельность детей на прогулке днем | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **2 половина дня** |
| Гимнастика после дневного сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | 10 (ф) | - |  10 (ф) | 10 (м) | - |
| Индивидуальная работа по развитию движений | 15 | 15 |  15 | 15 | 15 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Физкультурный досуг – 1 раз в месяц – 15 мин |
| **ИТОГО:** | 3ч06м |  3ч06м | 3ч06м | 3ч06м | 2ч56м |

**Модель двигательного режима детей младшего дошкольного возраста 4-год жизни** (в минутах)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации двигательной активности** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** |
| Самостоятельная двигательная активность детей на свежем воздухе утром. | 45 | - | 45 | 45 | 45 |
| Утренняя гимнастика | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | 15 (м) | 15(п) | - | - | 15(ф) |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Физминутка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 15 | 40 | 40 | 40 | 15 |
| Двигательная деятельность детей на прогулке днем | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **2 половина дня** |
| Гимнастика после дневного сна | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | - | - |  15(ф) | 15(м) | - |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 35 | 35 | 15 | 15 | 35 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Физкультурный досуг – 1 раз в месяц |
| **ИТОГО:** | 4ч13м |  3ч53м | 4ч18м | 4ч18м | 4ч13м |

**Модель двигательного режима детей среднего дошкольного возраста 5-год жизни (в минутах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации двигательной активности** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** |
| Самостоятельная двигательная активность детей на свежем воздухе утром. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Утренняя гимнастика | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | 20(п) | 20(м) | 20(м) | 20(п) | 20(ф) |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Физминутка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Двигательная деятельность детей на прогулке днем | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| **2 половина дня** |
| Гимнастика после дневного сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | - | 20(ф) | - | - | - |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Двигательная активность детей на прогулке перед ужином, индивидуальная работа по развитию движений (спортивные игры, игры с мячом, обручем и т.д.) | 20 | - | 20 | 20 | 20 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке |  60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Физкультурный досуг – 1 раз в месяц- 30 мин |
| **ИТОГО:** | 5ч05м | 5ч05м | 5ч05м | 5ч05м | 5ч05м |

**Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста 6-год жизни** (в минутах**)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации двигательной активности** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** |
| Самостоятельная двигательная активность детей на свежем воздухе утром. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Утренняя гимнастика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | 25(п) | - | 25(п) | 25(м) | 25(ф) |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Физминутка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 20 | 30 | 20 | 20 | 20 |
| Двигательная деятельность детей на прогулке днем | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **2 половина дня** |
| Гимнастика после дневного сна | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Оздоровительный бег в спортзале | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | 25 (м) | 25(ф) | - | - | - |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 |
| Двигательная активность детей на прогулке перед ужином, индивидуальная работа по развитию движений (спортивные игры, игры с мячом, обручем и т.д.) | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Физкультурный досуг – 1 раз в месяц |
| **ИТОГО:** | 5ч31м | 5ч26м | 5ч26м | 5ч26м | 5ч26м |

**Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста** **7-год жизни (**минутах**)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации двигательной активности** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 половина дня** |
| Самостоятельная двигательная активность детей на свежем воздухе утром. | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | 30(ф) | 30(п) | 30(ф) | 30(м) | 30(п) |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Физминутка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Двигательная деятельность детей на прогулке днем | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **2 половина дня** |
| Гимнастика после дневного сна | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Оздоровительный бег в спортзале | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Непосредственно образовательная деятельность (музыкальное, физкультурное, плавание) | 30(м) | - | - | - | - |
| Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня | 60 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Двигательная активность детей на прогулке перед ужином, индивидуальная работа по развитию движений (спортивные игры, игры с мячом, обручем и т.д.) | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| Физкультурный досуг – 1 раз в месяц |
| **ИТОГО:** | 6ч20м | 6ч30м | 6ч30м | 6ч30м | 6ч30м |