**Модель режима двигательной активности детей в МКДОУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды занятий и форма двигательной активности** | **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** | **Особенности организации** |
| **1. Физкультурно-оздоровительные занятия** |
| **1.1** | Утренняя гимнастика | 6-8’ | 6-8’ | 8-10’ | 8-10’ | Ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе |
| **1.2** | Двигательная разминка во время перерыва  | 10’ | 10’ | 10’ | 10’ | Ежедневно |
| **1.3** | Физкульт. минутка | 1,5-2’ | 2’ | 2’ | 2’ | Ежедневно по необходимости от вида,содержания занятия |
| **1.4** | Подвижные игры и физические упражнения на прогулках | 6-10’ | 10-15’ | 20-25’ | 20-25’ | Ежедневно во время прогулок |
| **1.5** | Дифференцированные игры-упражнения на прогулке | 5-8’ | 5-8’ | 12-15’ | 12-15’ | Ежедневно во время вечерних прогулок |
| **1.6** | Физ. упражнения после дневного сна  | 5-10’ | 5-10’ | 5-10’ | 10-12’ | Ежедневно |
| **2. Непосредственная образовательная деятельность** |
| **2.1** | По физической культуре | 15’ | 20’ | 25’ | 30’ | 3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15ОС) В непогоду - в спорт/зале |
| **3. Индивидуальная работа** |
| **3.1** | Самостоятельная двигательная активность | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе |
| **4. Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| **4.1** | Физкультурный досуг | 20-30’ | 20-30’ | 35-40’ | 40-50’ | 1 раз в 2 месяца во IIой половине дня 2-3 раза в год |
| **4.2** | Физкультурный спортивный праздник | 30-40’ | 50-60’ | 60-80’ | 60-80’ | 2 раза в год в сп/зале или на воздухе |
| **5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** |
| **5.1** | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ |  | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья |
| 1. **Дополнительные виды занятий**
 |
| **6.1** | Группа здоровья для детей ОМС | Два раза в неделю  | По желанию родителей и направлению врача |