**Двигательный режим.**

**(примерная модель с учетом сокращенного режима работы ДОУ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды Д/А в режиме дня | Возрастные группы/временные отрезки (мин) | | | | |
| 1 младшая гр. | 2 младшая гр. | средняя | старшая | подготови-тельная |
| Утренняя гимнастика.  Ежедневно на отрытом воздухе (по сезону) или группе, в зале под музыку (1 раз в неделю) | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Физическая культура (НОД) -  2 раза в неделю (в зале), 1 раз в неделю (на открытом воздухе) по сезону. | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Музыкальные занятия. 2 раза в неделю (в зале). | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Физминутки.  Ежедневно. | 2 | 2 | 3 | 6 | 6 |
| Подвижные игры в течение дня, игры-эстафеты. | 10 | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Индивидуальная работа по обучению основным движениям. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна. | 5 | 7 | 8 | до 10 мин. | 10 |
| Игры хороводные и игровые упражнения. | 5 | 5 | 10 | 15 | 15 |
| Пальчиковые игры. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Динамические паузы. |  | 5 | 10 | 10 | 10 |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей | Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей | | | | | 65 | 79 | 111 | 118 |
| Итого в день: | 52 | 65 | 89 | 111 | 128 |
| Физкультурный досуг 1 раз в месяц | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Спортивный праздник 2 раза в год |  | 20 | 25 | 30-35 | 35-40 |

**1 младшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы и особенности организации. | Длительность проведения в минутах  (в день) |
| Утренняя гимнастика.  Ежедневно на отрытом воздухе (по сезону) или группе, в зале под музыку (1 раз в неделю) | 5 |
| Физкультурные занятия.  2 раза в неделю (в зале), 1 раз в неделю (на открытом воздухе) по сезону. | 10 |
| Музыкальные занятия  2 раза в неделю (в зале). | 10 |
| Физминутки. Ежедневно. | 2 |
| Подвижные игры в течение дня | 10 |
| Индивидуальная работа по обучению основным движениям. | 10 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна. | 5 |
| Игры хороводные и игровые упражнения. | 5 |
| Пальчиковые игры. | 5 |
| Итого в день: | 52 |

**2 младшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы и особенности организации. | Длительность проведения в минутах  (в день) |
| Утренняя гимнастика.  Ежедневно на отрытом воздухе (по сезону) или группе, в зале под музыку (1 раз в неделю) | 6 |
| Физическая культура -  2 раза в неделю (в зале), 1 раз в неделю (на открытом воздухе) по сезону. | 15 |
| Музыкальные занятия. 2 раза в неделю (в зале). | 15 |
| Физминутки. Ежедневно. | 2 |
| Подвижные игры в течение дня, игры-эстафеты. | 10 |
| Индивидуальная работа по обучению основным движениям. | 10 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна. | 7 |
| Игры хороводные и игровые упражнения. | 5 |
| Пальчиковые игры. | 5 |
| Динамические паузы. | 5 |
| Итого в день: | 65 |

**Средняя группа**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы и особенности организации. | Длительность проведения в минутах  (в день) |
| Утренняя гимнастика.  Ежедневно на отрытом воздухе (по сезону) или группе, в зале под музыку (1 раз в неделю). | 8 |
| Физическая культура -  2 раза в неделю (в зале), 1 раз в неделю (на открытом воздухе) по сезону. | 20 |
| Музыкальные занятия. 2 раза в неделю (в зале). | 20 |
| Физминутки.  Ежедневно. | 3 |
| Подвижные игры в течение дня, игры-эстафеты. | 15 |
| Индивидуальная работа по обучению основным движениям. | 10 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна. | 8 |
| Игры хороводные и игровые упражнения. | 10 |
| Пальчиковые игры. | 5 |
| Динамические паузы. | 10 |
| Итого в день: | 89 |

**Старшая группа**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы и особенности организации. | Длительность проведения в минутах  (в день) |
| Утренняя гимнастика.  Ежедневно на отрытом воздухе (по сезону) или группе, в зале под музыку (1 раз в неделю). | 10 |
| Физическая культура -  2 раза в неделю (в зале), 1 раз в неделю (на открытом воздухе) по сезону. | 25 |
| Музыкальные занятия. 2 раза в неделю (в зале). | 25 |
| Физминутки.  Ежедневно. | 6 |
| Подвижные игры в течение дня, игры-эстафеты. | 20 |
| Индивидуальная работа по обучению основным движениям. | 10 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна. | до 10 мин. |
| Игры хороводные и игровые упражнения. | 15 |
| Пальчиковые игры. | 5 |
| Динамические паузы. | 10 |
| Итого в день: | 111 |

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |
| --- | --- |
| Формы и особенности организации. | Длительность проведения в минутах  (в день) |
| Утренняя гимнастика.  Ежедневно на отрытом воздухе (по сезону) или группе, в зале под музыку (1 раз в неделю). | 12 |
| Физическая культура -  2 раза в неделю (в зале), 1 раз в неделю (на открытом воздухе) по сезону. | 30 |
| Музыкальные занятия. 2 раза в неделю (в зале). | 30 |
| Физминутки.  Ежедневно. | 6 |
| Подвижные игры в течение дня, игры эстафеты. | 25 |
| Индивидуальная работа по обучению основным движениям. | 10 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна. | 15 |
| Игры хороводные и игровые упражнения. | 15 |
| Пальчиковые игры. | 5 |
| Динамические паузы. | 10 |
| Итого в день: | 128 |