**Модель двигательного режима в детском саду**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма организации** | **Длительность проведения, мин** | | | | | **Примечание** |
| **1-я младшая** | **2-я младшая** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |  |
| 1. Утренняя гимнастика | 4-5 | 5-6 | 6-8 | 8-10 | 10-12 | ежедневно |
| 2. Физкультурное занятие | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 3 раза в неделю  ( ясли и 1 мл.-1 раз в неделю) |
| 3. Физкультминутка |  | 2-3 | 6 | 9 | 9-12 | ежедневно |
| 4. Упражнения после сна | 2-3 | 2-3 | 3-5 | 15 | 15 | ежедневно |
| 5. Подвижные игры | 10+10 | 10+10 | 10+12 | 10+15 | 10+20 | 1 утром и 1 вечером, не менее 3 игр |
| 6. Физкультурные упражнения | 5-8 | 6-10 | 10-12 | 12-15 | 10-15 | ежедневно |
| 7. Спортивные игры |  | 2-4 | 10-12 | 10-15 | 10-15 | ежедневно |
| 8. Игры- забавы |  | | | | | |
| Летом |  | 6-8 | 6-10 | 8-10 | 10-15 | два раза в неделю |
| Зимой |  |  |  | 8-10 | 10-15 | два раза в неделю |
| Аттракционы |  | 20 | 30 | 30 | 40 | ежедневно |
| 9. Спортивные развлечения  летом  учебный год  спортивный праздник | досуги 1 раз в месяц | | | | | |
| два раза в месяц первая и последняя недели месяца | | | | | |
| один раз в месяц ( вторая неделя месяца) | | | | | |
| два раза в год - Февраль, Июнь | | | | | |
| 10. Музыкально-ритмические движения | 4-6 | 5-7 | 15 | 20 | 25 | 1 раз в неделю |