**Модель двигательного режима в ДОУ для детей среднего и старшего дошкольного возраста**

|  |
| --- |
| **Двигательный режим** |
| Рациональное сочетание организованных форм, видов двигательной деятельности и самостоятельных видов двигательных действий | **Формы****↓** | **Конструируется с учетом:*** Психофизических особенностей и возможностей детей.
* Требований реализуемой в ДОУ образовательной программы.
* Условий местности, в которой находится ДОУ
 |
| * Общеразвивающая
* На основе подвижных игр (в том числе национальных)
* На основе оздоровительных игр
* Дыхательная гимнастика
* Степ-аэробика
 | **←Утренняя→ гимнастика** | Конструирование содержания зависит от индивидуальных особенностей детей, их интересов, двигательных потребностей.Длительность проведения – 10-12 минут. |
| * Разминка в постели с элементами самомассажа
* Имитационные упражнения в сочетании с корригирующими упражнениями (для профилактики состояния опорно-двигательной, дыхательной и нервной систем детского организма)
* На полосе препятствия в сочетании с закаливающими процедурами
 | **Гимнастика ←после→ дневного сна** | Проводится с целью оздоровления организма ребенка и формирования у него мотивационной потребности в сохранении собственного здоровья.Длительность проведения10 минут. |
| * Упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма
* Корригирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной, дыхательной и нервной систем детского организма
 | **Физминутка в ←процессе→ занятий** | Проводится с целью предупреждения появления утомления у детей.Занятия с использованием деятельно-развивающей технологии обучения, технологии исследовательской деятельности и др. не требуют проведения физминуток. |
| * Подвижные игры (средней, малой подвижности), хороводные игры, игровые упражнения
* Корригирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной, дыхательной систем детского организма
* Упражнения для профилактики состояния нервной системы организма (психокоррекционные упражнения, упражнения для эмоционального раскрепощения)
 | **Динамическая ←пауза между→ занятиями** | Проводится ежедневно между занятиями с преобладанием статических поз.Длительность проведения – 7-10 минут. |
| * Народные подвижные игры
* Упражнения и игры на развитие двигательных способностей детей
 | **Физические упражнения и подвижные ←игры на→ прогулке и во время совместной деятельности с педагогом** | Новые подвижные игры (в том числе народные) разучиваются во время совместной деятельности детей и педагога.Подвижные игры выбираются с учетом интересов детей, их двигательных способностей и этнокультурной составляющей содержания образования. |
| * Классическое
* Тренировочного типа
* Игровое
* Сюжетно-игровое
* Контрольно-проверочное
 | **←Физкультурные занятия→** | Важна дифференциация двигательных заданий в процессе занятий с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности, пола детей.Реализуется личносто-ориентированный подход в процессе развития у детей двигательных способностейДлительность занятий 25-30 минут. |
| * Физкультурный досуг, праздник
* День здоровья, неделя здоровья
* Игры-соревнования между возрастными группами
 | **Активный отдых ←детей→** | Проводится в соответствии с методическими рекомендациями к организации различных видов активного отдыха детей |
| Дополнительные виды занятий (кружки) | **Самостоятельная ←**двигательная**→ активность детей** | Организуется ежедневно с учетом индивидуальных потребностей детей в движении (при создании определенных условий). |