**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 способностей  Длительность 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). |