**Организация двигательного режима в ДОО**

Двигательный режим включает в себя разные виды занятий по физической культуре и плаванию, а также самостоятельную деятельность, в которых четко прослежи­ваются локомоторные действия детей. При разработке модели двигательной активности учитываются следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в дви­гательной активности;

- рациональное содержание двигательной деятельности, ос­нованное на оптимальном соотношении разных видов заня­тий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;

- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возмож­ностям организма;

- оптимизация двигательной активности за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

***Модель двигательной активности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п\п*** | ***Направления и мероприятия*** | ***Продолжительность, мин.*** | | | | | ***График проведения*** |
| ***гр. ран. возр.*** | ***мл гр.*** | ***ср. гр.*** | ***ст. гр*** | ***подг. гр.*** |
| 1 | Утренняя гимнастика *(традиционный метод, ритмическая гимнастика)* | 5 | 5-7 | 6-8 | 8-10 | 10 | 8.00-8.30 ежедневно |
| 2 | Двигатель­ная раз­минка во время перерыва между занятиями | 1,5-2 | 1,5-2 | 3-5 | 5-7 | 5-7 | Ежедневно в перерыве между занятиями |
| 3 | Занятия по физической культуре | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 3 раза в неде-лю, в т.ч.в ст. группах  1- на воздухе |
| 4 | Музыкальные занятия + музыкально-ритмические движения | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | По сетке занятий 2 раза в неделю |
| 5 | Физкультминутка | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | Ежедневно на занятиях |
| 6 | Позы животных | - | 1 | 2 | 3 | 3 | Ежедневно в течение дня |
| 7 | Упражнения на коррекцию осанки | - | - | 1 | 1 | 1 | Ежедневно в течение дня |
| 9 | Подвижные игры на прогулке и физические упражнения на прогулке | 5-7 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-15 | Ежедневно  на прогулке, организуется восп-лем |
| 10 | Подвижные игры на прогулке и физические упражнения в группе | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | Ежедневно  утром и вечером по 1-2 |
| 11 | Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений | - | 5-8 | 5-8 | 8-10 | 8-10 | Ежедневно  на прогулке по желанию детей |
| 12 | Познавательно-оздоровительные занятия | - | - | элементы | 5 из 25 | 5 из 30 | 2 раза в неделю |
| 13 | Самостоятельная двигательная активность детей в свободное время ребенка | 3 | 5 | 8 | 8-10 | 10-15 | Ежедневно  на прогулке по желанию детей |
| 14 | Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя | 10 | 15 | 20 | 25-30 | 30 | Ежедневно  на прогулке |
| 15 | Физкультурный досуг, развлечение, спортивный праздник | - | - | 20 | 25 | 30 | 1 раз в квартал |
| 16 | Ритмическая гимнастика | - | - | - | 30 | 30 | Два раза в неделю |
| 17 | Посещение спортивного и тренажерного залов: подвижные игры, занятия на тренажерах | - | 10 | 15 | 20 | 25 | 1 раз в неделю |
| 18 | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка | 3 | 5 | 8 | 8-10 | 10-15 | Ежедневно с учетом желания детей |
| 19 | Занятия плаванием в бассейне (в зависимости от возраста и состояния здоровья детей) | - | 15 | 20 | 25 | 30 | 1-2 раза в неделю |
| 20 | Коррекционные занятия с детьми, имеющими нарушение осанки и деформацию стопы | - | - | - | 25-30 | 25-30 | 2 раза в неделю по плану инстр. ЛФК |