**Приложение 7** к

образовательной программе

дошкольного образования

**Модель двигательного режима**

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ (Ранний ) 1-2 МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид занятия | понедельник | вторник | среда | | четверг | пятница |
|  | Утренняя гимнастика | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 |
|  | Занятия по физкультуре 2 раза в неделю в физ.зале |  | 15 |  | |  | 15 |
|  | Самостоятельная дви­гательная деятельность | 20 | 20 | 20 | | 20 | 20 |
|  | Прогулка: подвижные игры, физические упражнения и игровые задания | 15 | 15 | 15 | | 15 | 15 |
|  | Оздоровительная гимнастика после дневного сна | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 |
|  | Вечерняя прогулка: подвижные игры | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 |
|  | Индивидуальная работа по развитию движений | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 |
|  | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20-30 мин. | | | | | |
|  | Физкультурный празд­ник | 2 раза в год по 20 мин. | | | | | |
|  | День здоровья | 1 раз в квартал | | | | | |
|  | Гимнастика для глаз | 2 раза в день по | | | 1 мин | | |
|  | Музыкальное занятие | 2 раза в неделю по 15-20 мин. | | | | | |
|  | Неделя здоровья (каникулы) | С 01.01. | | | | | |

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ 2 МЛАДШЕГО - СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид занятия | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 1 | Утренняя гимнастика | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | Занятия по физкультуре 2 раза в неделю в физ.зале, 1 раз в неделю на улице | 20 |  | 20 |  | 20 |
| 3 | Самостоятельная дви­гательная деятельность | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 4 | Прогулка: подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 5 | Оздоровительная гимнастика после дневного сна | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Вечерняя прогулка: подвижные игры | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 7 | Индивидуальная работа по развитию движений | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 8 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20-30 мин. | | | | |
| 9 | Физкультурный праздник | 3 раза в год по 40 мин. | | | | |
| 10 | День здоровья | 1 раз в квартал | | | | |
| 11 | Гимнастика для глаз | 2 раза в день по 1-2 мин. | | | | |
| 12 | Музыкальное занятие | 2 раза в неделю по 25-30 мин. | | | | |
| 13 | Неделя здоровья (каникулы) | С 01.01. | | | | |

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТАРШЕГО, ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид занятия | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 1 | Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Занятия по физкультуре 2 раза в неделю в физ.зале и 1 раз в неделю на улице | 30 |  | 30 |  | 30 |
| 3 | Физкультминутки на занятиях | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Прогулка: подвижные игры, игры эстафеты, игры с элементами спорта | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 5 | Оздоровительная гимнастика после дневного сна | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Самостоятельная дви­гательная деятельность | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| 7 | Вечерняя прогулка: подвижные игры | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8 | Индивидуальная работа по развитию движений | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 9 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 40-45 мин. | | | | |
| 10 | Физкультурный празд­ник | 3 раза в год по 90 мин. | | | | |
| 11 | Физкультурно-массовая работа (окружные соревнования) | 2 раза в год | | | | |
| 12 | День здоровья | 1 раз в квартал | | | | |
| 13 | Гимнастика для глаз | 2 раза в день по 1 мин. | | | | |
| 14 | Музыкальное занятие | 2 раза в неделю по 15-20 мин. | | | | |
| 15 | Неделя здоровья (каникулы) | С 01.01. | | | | |

**ПРИМЕРНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ НА ПЕРИОД ЛОК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Младшая | Средняя | Старшая  Подгот. | | Ответствен  ный |
| 1 | Занятия по физи­ческой культуре на улице 3 раза в неделю | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 30-35 | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатель |
| 2 | Музыкальные занятия 2 раза в неделю | 15-20 | 20-25 | 25-30 | 30-35 | Музыкальный руководитель, воспитатель |
| 3 | Утренняя гимнастика | 6-8 | 8-12 | 10-14 | 10 15 | Воспитатель |
| 4 | Физкультминутка | 7-8 | 10-12 | 10-14 | 10-15 | Воспитатель |
| 5 | Прогулка: подвижные игры, игровые упражне­ния, физические упражнения, элементы спортивных игр  (дневная прогулка + вечерняя прогулка) | 15 + 15 | 15 + 15 | 20 + 20 | 20 + 20 | Воспитатель |
| 6 | Гимнастика про­буждения после дневного сна | 3 | 5 | 5-7 | 10 | Воспитатель |
| 7 | Гимнастика для глаз 2 раза в день | 1 | 2 | 2-3 | 3 | Воспитатель |
| 8 | Свободная акти­вная деятельность ежедневно (вело­сипеды, самока­ты, качели, пе­дальные машины) | Продолжительность зависит от особенностей ребенка | | | | Под наблюдением воспитателя |
| 9 | Физкультурные досуги (1 раз в месяц) | 20 | 25 | 30 | 35 | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатель |
| 10 | День здоровья (1 раз в месяц) |  |  |  |  | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатель |
| 11 | Спортивные досуги  (со всей семьей) (1 раз за лето ) |  | 25 | 25-30 | 30-40 | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатель |
| 12 | Спортивно-театрализован­ный праздник (1 раз в квартал) |  | 20-25 | 25-30 | 30-35 | Инструктор по физическому воспитанию, воспитатель, музыкальный руководитель |