

Примерная модель двигательного режима

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 12-15 мин
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10.	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на улице все дети
12.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри дошкольной группы или совместно со сверстниками другого ДОО
13.	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на улице или в зале, длительность - не более 30 мин.
14.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа дошкольной группы и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
15.	Физкультурная образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольной группе	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
16.	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях дошкольной группы	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

