

**Модель режима двигательной активности детей в МБДОУ «ЦРР – детский сад «Светлячок» с. Владимиро-Александровское**

	Виды занятий и форма двигательной активности	Мл. Возраст (мин)	Ср. Возраст (мин)	Ст. Возраст (мин)	Подг. Возраст (мин)	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов</b>						
<b>1.1</b>	Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10	10-12	Ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
<b>1.2</b>	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10	10	10	10	Ежедневно
<b>1.3</b>	Физкульт. Минутка (до 3 мин)	1,5-2	2	3	3	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
<b>1.4</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	20-30	Ежедневно во время прогулок
<b>1.5</b>	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8	5-8	12-15	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
<b>1.6</b>	Физ. упражнения после дневного сна	10	10	15	15	Ежедневно
<b>1.7</b>	Оздоровительный бег	3-7	3-7	8-10	10-12	2 раза в неделю в утр. прогулку
<b>2. Организованная двигательная деятельность</b>						
<b>2.1</b>	По физической культуре	15	20	25	30	3 раза в неделю одно - на участке для детей 5-7 лет (до 150С). В непогоду - в спорт/зале

<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>						
<b>3.1</b>	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
<b>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
<b>4.1</b>	Неделя здоровья					2 раза в год
<b>4.2</b>	Дни здоровья					1 раз в месяц
<b>4.3</b>	Физкультурный досуг	15-20	20-25	25-30	25-30	1 раз в месяц
<b>4.4</b>	Физкультурный спортивный праздник	-	-	50-60	50-60	2 раза в год в сп/зале или на воздухе (летний и зимний)
<b>5. Дополнительные образовательные услуги</b>						
<b>5.1</b>	Секционно-кружковые занятия	-	-	25	30	2 раза в неделю По желанию родителей и детей
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>						
<b>6.1</b>	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели