



Утверждаю  
заведующий МАДОУ д/с №12  
города Тюмени  
*Кравчук* С. Н. Кравчук  
« 30 » 10 2019г.

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

№	Виды образовательной деятельности и форма двигательной деятельности	Особенности организации	Прочее
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	традиционный комплекс; подвижные игры;
1.2.	Двигательная разминка во время перерыва между образовательной деятельностью (с преобладанием статических поз)	Ежедневно	игровые упражнения; подвижные игры на ориентирование в пространстве; двигательное задание.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 1-3 мин.	упражнения для развития мелкой моторики; имитационные упражнения; общеразвивающие упражнения.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки	подвижные игры; спортивные упражнения; двигательное задание с использованием полосы препятствий; упражнения в основных видах движений; элементы спортивных игр.
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки	дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности; упражнения на формирование осанки и стопы; двигательное задание.
1.6	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 10-12 человек, проводится во время утренней прогулки	

1.7	Гимнастика «ленивая» после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 10 мин.	разминка в постели; игровые упражнения;
1.8	Пробежки по ребристым дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	2 – 3 раза в неделю, группами по 7 –10 детей, проводятся после дневного сна (по мере постепенного подъема детей), 5-7 мин.	пробежки по ребристым дорожкам; сюжетные задания; использование нестандартного спортивного оборудования.
<b>2. Образовательная деятельность по физической культуре в режиме дня</b>			
2.1	По физической культуре	2 раза в 1-ой младшей группе; 3 раза в неделю (2 в зале, 1 на улице)	традиционное; игровое; сюжетно-игровое; тренировочное; по интересам детей; комплексное; контрольно-проверочное; тематическое; диагностическое.
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>			
Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>			
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год	подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; фрагмент из физкультурного досуга.
4.2	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2 – 3 раза в год,	игры и упражнения; спортивные игры; упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения; игры – эстафеты; музыкально-ритмические движения.
4.3.	Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц	игры – развлечения музыкальные (подвижные) игры
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа МАДОУ и семьи</b>			
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях МАДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дня здоровья; посещение открытых занятий	