|  |
| --- |
| Утверждена: |
| Заведующим МДОУ |
| «Детский сад № 35«Улыбка» |
| г. Георгиевска» |
| (приказ от 31.08.2018 № 210) |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кучукян Е.А. |



Модель двигательного режима

в МДОУ «Детский сад № 35 «Улыбка» г. Георгиевска»

2018 - 2019 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Возраст** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| 1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**
 |
| **Утренняя гимнастика** | (2-3 года) | Ежедневно 3-5 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | Ежедневно 5-6 мин. | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| (4-5 лет) | Ежедневно6-8 мин. | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
|  (5-6 лет) | Ежедневно 8-10 мин. | Воспитатели Инструктор по физ.культуре |
|  (6-7 лет) | Ежедневно 10-12 мин. | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| **Динамическая разминка**в форме:* физических упражнений;
* танцевальных движений;
* п/игр малой и большой подвижности
 | (2-3 года) | 1раз в неделю10 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | 1 раз в неделю15 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| (4-5 лет) | 1 раз в неделю20 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
|  (5-6 лет) | 1 раз в неделю25 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
|  (6-7 лет) | 1 раз в неделю30 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| **Физкультминутки** | (2-3 года) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.) | Воспитатели |
| (3-4 года) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.) | Воспитатели |
| (4-5 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.) | Воспитатели |
|  (5-6 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.) | Воспитатели |
|  (6-7 лет) | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.) | Воспитатели |
| **Подвижные игры**во время утреннего приема детей | (2-3 года) | Ежедневно 2-3 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | Ежедневно 3-5 мин. | Воспитатели |
| (4-5 лет) | Ежедневно 5-7 мин. | Воспитатели |
|  (5-6 лет) | Ежедневно 7-10 мин. | Воспитатели |
|  (6-7 лет) | Ежедневно 10-12 мин. | Воспитатели |
| **Подвижные игры:*** Сюжетные
* Бессюжетные
* Игры-забавы
* Соревнования
* Эстафеты
* Аттракционы
 | (2-3 года) | Ежедневно в помещении и на прогулке 10-15 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин. | Воспитатели |
| (4-5 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин. | Воспитатели |
|  (5-6 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин. | Воспитатели |
|  (6-7 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.  | Воспитатели |
| **Игровые упражнения:*** Зоркий глаз
* Прыгуны
* Подлезание
* Пролезание
* Перелезание
 | (2-3 года) | Ежедневно в помещении и на прогулке.Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей | Воспитатели |
| (3-4 года) | Воспитатели |
| (4-5 лет) | Воспитатели |
|  (5-6 лет) | Воспитатели |
|  (6-7 лет) | Воспитатели |
| **Физические упражнения и игры:*** Игры с элементами логоритмики
* Артикуляционная гимнастика
* Пальчиковая гимнастика
 | (2-3 года) | Ежедневно сочетая упражненияпо выбору 2-3 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | Воспитатели |
| (4-5 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Воспитатели |
|  (5-6 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Воспитатели |
|  (6-7 лет) | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин. | Воспитатели |
| **Индивидуальная работа по развитию движений** | (2-3 года) | Ежедневно в помещении и на прогулке 2-3 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| (4-5 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
|  (5-6 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Воспитатели Инструктор по физ.культуре |
|  (6-7 лет) | Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин. | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| **Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений с контрастными воздушными ваннами** | (2-3 года) | Ежедневно 3-5 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | Ежедневно 5-6 мин. | Воспитатели |
| (4-5 лет) | Ежедневно6-8 мин. | Воспитатели |
|  (5-6 лет) | Ежедневно 8-10 мин. | Воспитатели  |
|  (6-7 лет) | Ежедневно 10-12 мин. В физкультурном зале 2 раза в неделю | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| **Упражнения** **на релаксацию** | (2-3года) | По необходимости в течение дня1-2 мин. | Воспитатели,психолог |
| (3-4 года) | По необходимости в течение дня1-3 мин. | Воспитатели |
| (4-5 лет) | По необходимости в течение дня2-3 мин. | Воспитатели |
|  (5-6 лет) | По необходимости в течение дня3-5 мин. | Воспитатели |
|  (6-7 лет) | По необходимости в течение дня5-7 мин. | Воспитатели,психолог |
| **Психогимнастика** |  (6-7 лет) | 2 раза в неделю10-15 мин**.** | ВоспитателиПсихолог |
| **2. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре** |
| **Физкультурные занятия:*** тематические;
* сюжетно-игровые;
* игровые;
* контрольно-проверочные
 | (2-3 года) | 2 раза в неделю10 мин. | Воспитатели |
| (3-4 года) | 2 раза в неделю15 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| (4-5 лет) | 2 раза в неделю20 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| (5-6 лет) | 3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| (6-7 лет) | 3 раза в неделю(3 занятие на прогулке) 30 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| **Музыкально-ритмические движения** | (3-4 года) | На музыкальных занятиях3-5 мин. | Музыкальный руководительВоспитатели |
| (3-4 года) | На музыкальных занятиях5-7 мин. | Музыкальный руководительВоспитатели |
| (4-5 лет) | На музыкальных занятиях8-10 мин. | Музыкальный руководительВоспитатели |
|  (5-6 лет) | На музыкальных занятиях10-12 мин. | Музыкальный руководительВоспитатели |
|  (6-7 лет) | На музыкальных занятиях12-15 мин. | Музыкальный руководительВоспитатели |
| **3.Организация самостоятельной двигательной деятельности** |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | (2-3 года) | Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.  | Воспитатели |
| (3-4 года) | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| (4-5 лет) | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
|  (5-6 лет) | Воспитатели Инструктор по физ.культуре |
|  (6-7 лет) | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| **Полоса препятствий с использованием разнообразных модулей** | (3-4 года) | 1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале. Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей. | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| (4-5 лет) | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
|  (5-6 лет) | Воспитатели Инструктор по физ.культуре |
|  (6-7 лет) | ВоспитателиИнструктор по физ.культуре |
| **4. Физкультурно-массовые мероприятия** |
| **Неделя здоровья** | (3-4 года) | 2 раза в год во время каникул.  | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| (4-5 лет) | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
|  (5-6 лет) | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
|  (6-7 лет) | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| **Физкультурный досуг** | (3-4 года) | 1-2 раза в месяц30-40 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| (4-5 лет) |
| (5-7 лет) | 1-2 раза в месяц50-60 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| **Спортивный праздник** | (3-4 года) | 2 раза в год50-75 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| (4-5 лет) |
|  (5-7 лет) | 2 раза в год75-90 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| **Игры-соревнования между возрастными группами** |  (5-7лет) | 1-2 раза в годне более 60 мин. | Инструктор по физ.культуре Воспитатели |
| **5. Дополнительные образовательные услуги** |
| **Спортивный кружок**«Здоровячки» | (5-6 лет) | 1 раз в неделюдо 20 минут | Инструктор по физ.культуре  |
| **6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** |
| **Игровые тренировки** | (4-5 лет) | По необходимости. Определяются воспитателем и инструктором по физ.культуре в целях совершенствования двигательных умений ребенка | Воспитатели |
|  (5-6 лет) |
|  (6-7 лет) |
| **Физкультурные занятия** **детей совместно с родителями в дошкольном учреждении** | (3-4 года) | По потребностям ДОУ и родителей воспитанников | Воспитатели |
| (4-5 лет) |
|  (5-7 лет) |
| **Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада** | (3-4 года) | По потребностям ДОУ и родителей воспитанников | Воспитатели |
| (4-5 лет) |
| (5-7 лет) |
| **Пешие прогулки и экскурсии** | (3-4 года) | В течение учебного года и во время каникул.В летний период 1 раз в месяц. | Воспитатели |
| (4-5 лет) |
| (5-7 лет) |