

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА в МБДОУ- детский сад № 391

Вид деятельности	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Утренняя гимнастика	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели
Динамическая разминка в форме: • физический упражнений; • танцевальных движений; • п/игр малой и большой подвижности	Группа раннего возраста (1,5-3л)	1 раз в неделю 10 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю 15 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	1 раз в неделю 20 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю 25 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	1 раз в неделю 30 мин.	Воспитатели
Физкультминутки	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.)	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.)	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели



	Подготовительная группа (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	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 5-7 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 7-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели
Подвижные игры: • Сюжетные • Бессюжетные • Игры-забавы • Соревнования • Эстафеты • Атракционы	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 10-15 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
Игровые упражнения: • Зоркий глаз • Прыгуны • Подлезание • Пролезание • Перелезание	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели
Физические упражнения и игры: • Игры с элементами логоритмики	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа	Ежедневно сочетая	Воспитатели

<ul style="list-style-type: none"> • Артикуляционная гимнастика • Пальчиковая гимнастика 	(4-5 лет)	упражнения по выбору 6-8 мин.	
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 м.	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
Гимнастика после сна с элементами корригирующей упражнений с контрастными и воздушными ваннами	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10 мин.	Воспитатели
Упражнения на релаксацию	Группа раннего возраста (1,5-3л)	По необходимости в течение дня 10 мин.	Воспитатели, психолог
	2 младшая группа (3-4 лет)	По необходимости в течение дня 1-3 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости в течение дня 2-3 мин.	Воспитатели
	Старшая группа	По необходимости в	Воспитатели

	(5-6 лет)	течение дня 3-5 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	По необходимости в течение дня 25-30 мин.	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	Подготовительная группа (6-7 лет)	2 раза в неделю 25-30 мин.	Воспитатели Психолог

2. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре

Физкультурные занятия: <ul style="list-style-type: none"> • тематические; • сюжетно-игровые; • игровые; • контрольно-проверочные 	Группа раннего возраста (1,5-3л)	2 раза в неделю 10 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 15 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 20 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 30 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
Музыкально-ритмические движения	Группа раннего возраста (1,5-3л)	На музыкальных занятиях 3-5 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	На музыкальных занятиях 5-7 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	На музыкальных занятиях 7-10 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	Муз. руководитель Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	На музыкальных занятиях 12-15 мин.	Муз. руководитель Воспитатели

3. Организация самостоятельной двигательной деятельности

Самостоятельная двигательная деятельность	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели

Полоса препятствий с использован ием разнообразн ых модулей	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в месяц в групповых помещениях и физкультурном зале. Характер и продол- жительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели Инструктор по ФИЗО
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели Инструктор по ФИЗО

4. Физкультурно-массовые мероприятия

Неделя здоровья	2 младшая группа (3-4 лет)	1-2 раза в год во время каникул	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Инструктор по ФИЗО Воспитатели
Физкульту р ный досуг	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в месяц 30-40 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в месяц 50-60 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Спортивно й праздник	2 младшая группа (3-4 лет)	2 раза в год 50-75 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	2 раза в год 75-90 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Игры- соревнован ия между возрастны ми группами	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в год не более 60 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Спартакиа ды детского сада	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в год не более 120 мин.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
	Подготовительная		

	группа (6-7 лет)		
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Пешие прогулки и экскурсии	2 младшая группа (3-4 лет)	В течение учебного года и во время каникул. В летний период 1 раз в месяц.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

