

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детского сада  
№ 19 г. Пензы «Катюша»  
\_\_\_\_\_Л.Н.Воробьева

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 1 – 2 ЛЕТ

№п/п	Виды занятий	Особенности организации
<b><i>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</i></b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, в помещении группы. Длительность 4-5 минут
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно, между занятиями в первой половине дня. Длительность 3-4 минуты
1.3.	Подвижные игры в помещении группы	Ежедневно, в первой и во второй половине дня, со всеми детьми или по подгруппам (10-12 чел). Длительность 10 минут
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, по подгруппам, подобранным с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 10 минут
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки. Длительность 5 минут. Ежедневно, в помещении группы, в свободное от занятий время. Длительность 5 минут
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и массажем	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 5 минут
<b><i>2. Учебные занятия</i></b>		
2.1.	По физической культуре (развитие движений)	Три раза в неделю, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в первой половине дня. Длительность 8 минут

<b>3. Самостоятельные занятия</b>		
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность педагога с детьми	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, с игрушками-двигателями. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>4. Физкультурно-массовые занятия</b>		
4.1.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, в помещении или на свежем воздухе, совместно с детьми младшего дошкольного возраста - длительность 10 минут
4.2.	Физкультурные праздники	Участие в физкультурных праздниках два раза в год (наблюдение за играми и соревнованиями старших детей, катание на санках, велосипедах, игры). Длительность 15-20 минут
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
5.1	Домашние задания по развитию движений	Определяются воспитателем
5.2	Подвижные игры, совмещенные с закаливанием на воздухе	Ежедневно, в первой и второй половине дня, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Длительность 10-15 минут.

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 2 – 3 ЛЕТ

№п/п	Виды занятий	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, в помещении группы. Длительность 4-5 минут
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно, между занятиями в первой половине дня. Длительность 3-4 минуты
1.3.	Подвижные игры в помещении группы	Ежедневно, в первой и во второй половине дня, со всеми детьми или по подгруппам (10-12 чел). Длительность 10-15 минут
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, по подгруппам, подобранным с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 10-15 минут
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки. Длительность 5-6 минут. Ежедневно, в помещении группы, в свободное от занятий время. Длительность 5-6 минут
1.6.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и массажем	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 6-8 минут
<b>2. Учебные занятия</b>		
2.1.	По физической культуре (развитие движений)	Три раза в неделю, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в первой половине дня. Длительность 10 минут
<b>3. Самостоятельные занятия</b>		
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность педагога с детьми	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, с игрушками-двигателями. Продолжи-

		тельность зависит от индивидуальных особенностей детей
--	--	--

#### **4. Физкультурно-массовые занятия**

4.1.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, в помещении или на свежем воздухе, совместно с детьми младшего дошкольного возраста - длительность 20 минут
4.2.	Физкультурные праздники	Участие в физкультурных праздниках два раза в год (наблюдение за играми и соревнованиями старших детей, катание на санках, велосипедах, игры). Длительность 20 минут

#### **5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи**

5.1	Домашние задания по развитию движений	Определяются воспитателем
5.2	Подвижные игры, совмещенные с закаливанием на воздухе	Ежедневно, в первой и второй половине дня, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Длительность 15-18 минут.
5.3	Участие родителей в физкультурных досугах и праздниках.	По мере организации. По желанию родителей.

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 3-4 ГОДА

№ п/п	Виды занятий	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе и в помещении группы. Длительность 6-8 минут
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно, между занятиями (с преобладанием статических фигур). Длительность 5-8 минут
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 1-2 минуты
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, по подгруппам, подобранным с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 15-20 минут
1.5.	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, по подгруппам (5-7чел), во время утренней прогулки. Длительность 3-7 минут
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность 3-7 минут
1.7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и самомассажем	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 6-8 минут
<b>2. Учебные занятия</b>		
2.1.	По физической культуре	Три раза в неделю, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в первой половине дня. Длительность 15 минут
2.2.	По плаванию	Один раз в неделю, в первой половине дня, по подгруппам (не более 8-10 чел). Длительность 15 минут

<b>3. Самостоятельные занятия</b>		
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>4. Физкультурно-массовые занятия</b>		
4.1.	Неделя здоровья	Два - три раза в год (последняя неделя квартала)
4.2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, в помещении или на свежем воздухе, совместно с другими группами - длительность 30 минут
4.3.	Физкультурно - спортивный праздник	Два раза в год, в помещении или на свежем воздухе, совместно с другими группами - длительность 30-40 минут

**5. Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи**

5.1	Домашние задания по развитию движений	Определяются воспитателем
5.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	По желанию родителей, воспитателей и детей
5.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, недели здоровья, посещения открытых занятий

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

№п/п	Виды занятий	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе и в помещении физкультурного зала. Длительность 8-10 минут
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно, между занятиями (с преобладанием статических фигур). Длительность 8-10 минут
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 2-3 минуты
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, по подгруппам, подобранным с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 20 минут
1.5.	Оздоровительный бег	Три раза в неделю, по подгруппам (5-7чел), во время утренней прогулки. Длительность 8-14 минут
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность 8-11 минут
1.7.	Прогулки - походы в лес или ближайший парк (пешие)	Два раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия. Длительность 40-60 минут
1.8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными контрастными ваннами и самомассажем	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 6-8 минут
<b>2. Учебные занятия</b>		
2.1.	По физической культуре	Три раза в неделю, по подгруппам, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 20 минут
2.2.	По плаванию	Один раз в неделю, в первой или во второй половине дня, по подгруппам (не более 10-

		12 чел). Длительность 20 минут
<b>3. Самостоятельные занятия</b>		
3.1.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>4. Физкультурно-массовые занятия</b>		
4.1.	Неделя здоровья	Два - три раза в год (последняя неделя квартала)
4.2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, в помещении или на свежем воздухе, совместно с другими группами. Длительность 30-40 минут
4.3.	Физкультурно-спортивный праздник	Два раза в год, в помещении или на свежем воздухе, совместно с другими группами. Длительность 40-50 минут

**5. Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи**

5.1	Домашние задания по развитию движений	Определяются воспитателем
5.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	По желанию родителей, воспитателей и детей
5.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, недели здоровья, посещения открытых занятий



## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

№п/п	Виды занятий	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе. Длительность 10-12 минут
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно, во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических фигур). Длительность 10-13 минут
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 минут
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, по подгруппам, подобранным с учетом уровня двигательной активности детей. Длительность 25-30 минут
1.5.	Оздоровительный бег	Каждый день, по подгруппам (5-7чел), во время утренней прогулки. Длительность 8-14минут. Можно по утрам вместо утренней зарядки. Длительность 15 минут
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 минут
1.7.	Прогулки - походы в лес или ближайший парк (пешие, лыжные)	Два-три раза в месяц, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений. Длительность 60-120 минут
1.8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и самомассажем	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 минут
1.9.	Корректирующая гимнастика	После дневного сна. 2 раза в неделю. Проводится по рекомендации врача. Длительность 20 минут
<b>2. Учебные занятия</b>		
2.1.	По физической культуре	Три раза в неделю, по подгруппам, с учетом уровня двигатель-

		ной активности детей, в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 25-30 минут
2.2.	По плаванию	Два раза в неделю, в первой или во второй половине дня, по подгруппам (не более 10-12 чел). Длительность 25-30 минут
<b>3. Самостоятельные занятия</b>		
3.1.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>4. Физкультурно-массовые занятия</b>		
4.1.	Неделя здоровья	Два - три раза в год (последняя неделя квартала)
4.2.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, в помещении или на свежем воздухе, совместно со сверстниками одной - двух групп. Длительность 50-60 минут
4.3.	Физкультурно-спортивный праздник	Два раза в год, в помещении или на свежем воздухе. Длительность 75-90 минут
4.4.	Игры-соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	Один-два раза в год, на воздухе или в зале. Длительность не более 60 минут

#### **5. Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи**

5.1	Домашние задания по развитию движений	Определяются воспитателем
5.2	Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	По желанию родителей, воспитателей и детей
5.3	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, недели здоровья, посещения открытых занятий