

Модель режима двигательной активности детей в ДОУ

Виды занятий и форма двигательной активности		Мл. возраст	Ср. возраст	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия						
1.1	Утренняя гимнастика	6-8'	6-8'	8-10'	8-10'	Ежедневно в сп/зале, группе, на воздухе
1.2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10'	10'	10'	10'	Ежедневно
1.3	Физкульт. минутка	1,5-2'	2'	2'	2'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10'	10-15'	20-25'	20-25'	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-8'	5-8'	12-15'	12-15'	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10'	5-10'	5-10'	10-12'	Ежедневно
1.7	Оздоровительный бег	---	3-7'	3-7'	8-10'	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку
2. Учебные занятия						
2.1	По физической культуре	15'	12'	25'	30'	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15°C) В непогоду - в

						спорт/зале
3. Самостоятельные занятия						
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Спортивно-оздоровительная деятельность						
4.1	Неделя здоровья (каникулы)					2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	20-30'	20-30'	35-40'	40-50'	1 раз в 2 месяца во II ^{ой} половине дня 2-3 раза в год
4.3	Физкультурный спортивный праздник	30-40'	50-60'	60-80'	60-80'	2 раза в год в сп/зале или на воздухе
5. Дополнительные виды занятий						
5.1	Секционно-кружковые занятия	15' 1 раз в неделю	20' 2 раза в неделю	25' 2 раза в неделю	30' 2 раза в неделю	По желанию родителей и детей
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи						
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья