

Принято  
 Протокол педагогического совета №1  
 от «28» августа 2017г.



Утверждено  
 Заведующий  
 Детским садом №10 ОАО «РЖД»  
 Язвина О.В

**Модель двигательного режима  
 для детей младшей группы**

<b>Форма двигательной активности</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность 5-6 мин
Физкультминутка (имитационные упражнения)	Ежедневно 3-5 мин
Двигательная разминка во время перерыва между периодами ООД -артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика	Ежедневно 6-8 мин
Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные упражнения)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером), 15-20 мин
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	ежедневно, после дневного сна, длительность 5-6 мин
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	2 раза в неделю после дневного сна, 3-5 мин
Специально-организованная дозированная ходьба	Ежедневно на дневной и вечерней прогулке, 3 мин
<b>Организованная образовательная деятельность в режиме дня</b>	
Занятия физической культурой	2 раза в неделю в помещении, 1 на улице, 15 мин
Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)	2 раза в неделю в помещении, 1 на улице, 15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>	
Неделя здоровья	3 раза в год (ноябрь, январь, апрель)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 20 мин
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях д\с	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья