

Принято
 Протокол педагогического совета №1
 от «21» августа 2017г.



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

**Модель двигательного режима
 для детей старшей группы**

Форма двигательной активности	Особенности организации
Физкультурно-оздоровительные мероприятия	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность 8-10 мин
Физкультминутка (имитационные упражнения)	Ежедневно 2-3 мин
Двигательная разминка во время перерыва между периодами ООД -артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин
Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные упражнения)	Ежедневно, 25-30 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, 5-6 мин
Специально-организованная дозированная ходьба	Ежедневно на дневной и вечерней прогулке, 5-6 мин
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, 5-6 мин
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	2 раза в неделю, по 5 мин
Организованная образовательная деятельность в режиме дня	
Занятия физической культурой	2 раза в неделю в помещении, 1 на улице, 25 мин
Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)	2 раза в неделю, 25 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей
Физкультурно-массовые мероприятия	
Неделя здоровья	3 раза в год (ноябрь, январь, апрель)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30-45 мин
Спортивный праздник	2 раза в год, до 60 мин.
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях д\с	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья