**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

**для детей 4-5 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма двигательной деятельности** | **Особенность организации** |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** | |
| **1. Утренняя гимнастика** | Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность 6-8 мин |
| **2. Физкультминутка**  (имитационные упражнения) | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД),  длительность 2-3 мин |
| **3. Двигательная разминка**  во время перерыва между занятиями  (игровые упражнения) | Ежедневно в течение 10-12 мин |
| **4. Организованная игровая двигательная деятельность на участке** (подвижные игры, спортивные упражнения) | Ежедневно, длительность 15-20 мин |
| **5. Оздоровительно-профилактическая гимнастика** (сюжетно-игровая) | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 3-5 мин |
| **6. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами** | 2 раза в неделю после дневного сна в течение  3-5 мин |
| **7. Специально организованная дозированная ходьба** | Ежедневно на дневной и вечерней прогулке,  длительность 3-5 мин |
| **8. Оздоровительный бег** | 2 раза в неделю, длительность 3-5 мин |
| **9. Дифференцированные игры-упражнения на прогулке** | 2 раза в неделю по 5 мин |
| **10. Бассейн** | 1 раз в неделю, 20 мин, по подгруппам |
| **Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня** | |
| **1. Физкультурное** | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, 20 мин |
| **2. Музыкальное**  (с элементами ритмопластики) | 2 раза в неделю, 20 мин |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей |
| **Физкультурно-массовые мероприятия** | |
| **1. Неделя здоровья** | 2 раза в год (январь, март) |
| **2. Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе** | 2-3 раза в год, длительность 40-60 мин |
| **3. Физкультурные и спортивные досуги** | 1-2 раза в месяц, длительность 25 мин |
| **Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** | |
| **1. Домашние задания** | Ежедневно 10 мин (определяется воспитателем) |
| **2. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ** | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья |