

МОДЕЛЬ ОПТИМАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Двигательный режим группы включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

Двигательная активность детей – это естественная биологическая потребность, степень удовлетворения которой определяет дальнейшее развитие ребенка.

Модель двигательного режима детей содержит следующие формы работы по физическому воспитанию: физкультурно-оздоровительные мероприятия, учебные занятия, самостоятельную двигательную деятельность, физкультурно-массовые занятия, совместная физкультурно-оздоровительная деятельность.

Для детей 3-5 лет

1. Самостоятельная двигательная деятельность (Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей).			
Утро	Прогулка дневная	Вечер	Прогулка вечерняя
30 мин.	40 мин.	40 ч.	40 минут.
2. Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность			
Виды занятий		Особенности организации	
2.1	Утренняя гимнастика в чередовании с ритмической.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 8-10 мин.	
2.2	Двигательная разминка.	Ежедневно в перерыве между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность от 7-10 минут.	
2.3	Физкультминутка/ динамическая пауза.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.	
2.4	Подвижные игры и физические упражнения утром и на прогулке и вечером.	Ежедневно, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность в каждый временной 25-30 мин.	
2.5	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 2-5 мин.	
2.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 10-12 мин.	
2.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.	
2.9	Хожение по солевым дорожкам во второй половине дня с последующими играми.	Длительность всего комплекса от 8 до10 мин.	
Физкультурно – массовые занятия			
2.10	Физкультурный досуг	Один-два раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп. Длительность 35 мин.	
2.11	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год, внутри детского сада. Длительность 35-40 мин.	
2.14	Неделя здоровья (каникулы)	Два три раза в год (последняя неделя квартала).	
3. Учебные занятия			
3.1	По физической культуре	Три раза в неделю фронтально, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 1 занятия от 15 до 20 мин.	