**Модель оптимального двигательного режима в МДОУ детский сад № 3 «Вишенка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды деятельности | Особенности организации | сроки | Дозировка, мин |
| Физкультурно-оздоровительные мероприятия |
| Утренняя гимнастика | На открытом воздухе в теплое время года, в групповой комнате, в физкультурном зале | ежедневно | В старшей группе 8-10мин. |
| Двигательная разминка | Во время перерыва между занятиями с преобладанием статистических поз | То же | 10 |
| Физкультминутка | В зависимости от вида и содержания занятия | Тоже | 3-5 |
| Подвижные и физические упражнения | Во время утренней прогулке подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей | Тоже | 5-15 |
| Индивидуальная работа по развитию движения | Во время вечерней прогулки  | Тоже | 5-15 |
| Гимнастика пробуждения | После дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | Тоже | 5-10 |
| Логоритмическая гимнастика | Для детей с незначительными нарушениями речи | 2 раза в неделю | 12-15 |
| Учебные занятия, самостоятельная деятельность |
| Физическая культура | В первой половине дня | 3 раза в неделю | 10-30 в зависимости от возраста |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Под руководством воспитателя в группе и на воздухе | Ежедневно | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей |
| Физкультурно-массовые мероприятия |
| Физкультурный досуг | На воздухе, в зале, возможно проведение с детьми из нескольких групп | 1 раз в месяц | 30-50 |
| Физкультурно-спортивные праздники | Внутренние дошкольного учреждения или с соседними детскими учреждениями в СК «Горняк» | 2-3 раза в год по плану | 50-60 |
| Игры – соревнования среди детей разных возрастных групп | На открытом воздухе или в зале | 1-2 раза в год | Не более 60 |
| Неделя здоровья | Во время весенних каникул | 1 раз в год | 30-40 |
| Физкультурные занятия детей совместно с их родителями в ДОУ | Для детей с разным уровнем физической подготовки | 2 раза в год | 20-30 |
| Физкультурно-оздоровительные, массовые мероприятия с участием родителей | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Недели здоровья, посещение открытых занятий | По плану | 20-30 |