

**Модель двигательного режима МБДОУ «Детский сад № 31»**

№	Виды занятий	Особенности организации.
		Дозировка.
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно (в теплый период года на открытом воздухе)
1.2	Динамическая пауза	Ежедневно во время большого перерыва между занятиями (с преобладанием статистических поз). Длительность 7-10 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность 3-5 мин.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Длительность 25-30 мин.
1.5	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки, подгруппами. Длительность 3-7 мин.
1.6	Оздоровительные упражнения: точечный массаж, самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика.	Проводится воспитателями в течение дня
1.7	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
1.8	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
1.9	Пешие прогулки, босохождение.	Ежедневно (в летнее время в зависимости от погоды). Длительность (10-15 мин)
1.10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия	Ежедневно, по время утренней, бодрящей гимнастики.
<b>2. Организованная образовательная деятельность</b>		
2.1	Физическая культура	Три раза в неделю, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 30-35 мин.
2.2	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	В совместной деятельности со взрослым. Ежемесячно дни здоровья.
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>		

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия.</b>		
4.1	День здоровья (в том числе с участием родителей)	1 раз в месяц
4.2	Физкультурные развлечения. Малые олимпиады. (в том числе с участием родителей)	Один – два раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками параллельных групп. Длительность 50-60 мин.
4.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе (в том числе с участие родителей)	Два – три раза в год. Длительность 75-90 мин.
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами, совместно с другими детскими садами и со школьниками начальных классов	Два – три раза в год на воздухе или в зале. Длительность не более 50 мин.
4.5	Проведение спортивных мероприятий на базе спорткомплекса «Олимп» Взаимодействие с ДЮСШ г.Ачинска (в том числе с участием родителей)	1 раз в квартал

**ФИЗКУЛЬТУРНО –ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

--	--

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ"**, Аркатова Надежда Михайловна, заведующий  
**24.10.2022** 08:43 (MSK), Сертификат 54CF8B71CC8875F0C8AB5C4594324372276BCE9B