

МОУ « Рабителицкая НОШ»
МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
вторая группа раннего возраста

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин	
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин. основная ч.-10-11 мин заключит-я ч. –1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	-	-	В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	-	-	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин.	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: апрель		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упражнения	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	В течении дня
Физкультурный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1
От 30.08.2019

Утверждено
Приказом №90
От 30.08..2019г

МОУ « Рабителицкая НОШ»
МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин основная ч.-10-11 мин заключит-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по плану физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	2 раз в год: Сентябрь, апрель		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упражнения	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

**МОУ « Рабетицкая НОШ»
МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
средняя группа**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6-8 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	20мин	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 мин вводная ч.- 2- мин основн. ч.-15-16 мин. закл-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по планам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: Сентябрь, апрель		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течении дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно		В режимных моментах утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	В течении дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	В течении дня
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1
От 30.08.2019

Утверждено
Приказом №90
От 30.08.2019г

**МОУ « Рабятицкая НОШ»
МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
Старшая группа**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	25мин	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин вводн. ч. – 3-4 мин. Осн-я ч.- 15-22 м. Закл.ч.- 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: Сентябрь апрель		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течении дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	до15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно		В течении дня утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течении дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	В течении дня
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1
От 30.08.2019

Утверждено
Приказом №90
От 30.08.2019г

**МОУ « Рабетицкая НОШ»
МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
подготовительная группа**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	30мин	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 мин вводн.ч – 3-5 мин. Осн.ч. – 18- 21 м. Заключ. ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю		По плану образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по плану физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: Сентябрь ,апрель		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течении дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течении дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	В течении дня
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Принято
на педагогическом совете
Протокол №1
От 30.08.2019

Утверждено
Приказом №90
От 30.08.2019г

МОУ « Рабителицкая НОШ»
МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
первая группа раннего возраста

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 3-4 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	До 10 мин	
Развитие движений	2 раза в неделю	До 10 мин вводная ч. – 1-2 мин. основная ч.-5-6 мин заключит-я ч. –1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 3-4 раз), Кол-во О.Д.: 1-2 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	до 10 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	-	-	В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	-	-	
Физкультурный досуг	-	-	-
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, во время занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно		В течении дня утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	В течении дня
Физкультурный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

