

Модель двигательного режима в дошкольном блоке МБОУ «СОШ №5 ЦО г. Суворова»

№ п/п	Формы работы	Период проведения	Время проведения, мин				
			1 мл. группа (1.5 – 3 г)	2 мл. группа (3 - 4 г)	средняя группа (4 – 5 лет)	старшая группа (5 -6 лет)	подготовительная к школе группа (6 -7 лет)
1.	Учебные занятия по физической культуре	Два раза в неделю	10 x 3 = 30	15 x 2 = 30	20 x 2 = 40	25 x 2 = 50	30 x 2 = 60
2.	Физкультурные занятия на прогулке	Один раз в неделю	10x1=10	15 x 1 = 15	20 x 1 = 20	25 x 1 = 25	30 x 1 = 30
3.	Утренняя гимнастика	Ежедневно утром перед завтраком	5 x 5 = 25	6 x 5 = 30	8 x 5 = 40	10 x 5 = 50	10 x 5 = 50
4.	Музыкальные занятия	Два раза в неделю	10 x 2 = 20	15 x 2 = 30	20 x 2 = 40	25 x 2 = 50	30 x 2 = 60
5.	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	1 x 10 = 10	1 x 8 = 8	1,5 x 9 = 13,5	2 x 12 = 24	2,5 x 13 = 32,5
6.	Массаж БАТ, дыхательная гимнастика	Ежедневно, перед утренней гимнастикой	1 x 5 = 5	2 x 5 = 10	2 x 5 = 10	3 x 5 = 15	3 x 5 = 15
7.	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	5 x 10 = 50	10 x 10 = 100	12 x 10 = 120	14 x 10 = 140	15 x 10 = 150
8.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно утром и вечером	5 x 10 = 50	10 x 10 = 100	12 x 10 = 120	14 x 10 = 140	15 x 10 = 150
9.	Гимнастика после дневного сна, занятия на тренажерах, закаливающие процедуры	Ежедневно	Проводится по мере пробуждения и подъема детей				
			5 x 5 = 25	5 x 5 = 25	6 x 5 = 30	6 x 5 = 20	7 x 5 = 25
10.	Спортивные игры (старший возраст) и спортивные упражнения (средний возраст)	Элементы игр на прогулке в первой половине дня	-	-	10 x 5 = 50	12 x 5 = 60	15 x 5 = 75

11.	Динамические паузы между занятиями.	Ежедневно	-	10	7 x 5 = 35	7 x 5 = 35	8 x 10 = 80
12.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Под руководством воспитателя в группе, на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
			не менее 35 мин	не менее 25 мин	не менее 25 мин	не менее 25 мин	не менее 25 мин
	Физкультурный досуг	Один раз в месяц во второй половине дня	-	до 15 мин	до 20 мин	до 30 мин	до 35 мин
	Физкультурно – спортивные праздники на открытом воздухе	2 – 3 раза в год	-	-	Длительность не более 60 минут		
	Кружковая работа	-	-	-	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность до 40 минут		
Итого:			Не менее 250мин (4ч10м)	Не менее 390 мин (6ч30м)	До 705мин (11ч45м)	До 805мин (13ч25м)	До 925мин (15ч25м)