

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА В ГБДОУ

| № п/п | Виды занятий | Особенности организации |
|--|--|--|
| 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия | | |
| 1.1. | Утренняя игровая гимнастика | Ежедневно в группах, длительность в соответствии с возрастом детей |
| 1.2. | Динамическая пауза | Ежедневно между непрерывной образовательной деятельностью, длительность 10 минут |
| 1.3. | Физкультминутка | Ежедневно, во время непрерывной образовательной деятельности, в соответствии с возрастом детей |
| 1.4. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, длительность 20-30 минут |
| 1.5. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки, длительность 5-7 минут |
| 1.6. | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, после дневного сна, длительность 5-7 минут |
| 1.7. | Босохождение по контактными коврикам | Ежедневно, после дневного сна, длительность в соответствии с возрастом детей |
| 1.8. | Динамический «час» на прогулке | 2 раза в неделю, длительность 15-30 минут |
| 1.9. | День здоровья | 3-я пятница месяца |
| 1.10. | Физкультурное развлечение | 2 раза в год, длительность в соответствии с возрастом детей |
| 2. Непрерывная образовательная деятельность | | |
| 2.1. | Физкультура | 2 раза в неделю, длительность в соответствии с возрастом |
| 2.2. | Плавание | 1 раз в неделю, длительность в соответствии с возрастом детей |
| 3. Самостоятельная деятельность | | |
| 3.1. | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в группе и на прогулке, длительность зависит от индивидуальных особенностей детей |