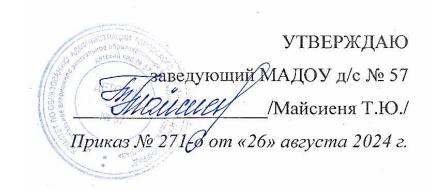


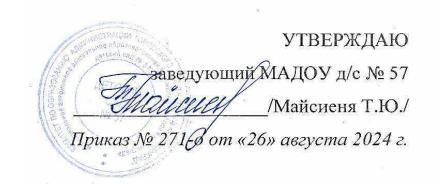
Модель двигательного режима для детей 2- 3 лет

No	Форма организации	Время		
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1.	Утренняя гимнастика	3-5 минут		
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
1.3.	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-8 минут		
1.4.	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна		
2. Физкультурные занятия				
2.1.	Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю до 10 минут		
3. Спортивный досуг				
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2.	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал		
3.4.	Дни здоровья	1 раз в квартал		



Модель двигательного режима для детей 3- 4 лет

N₂	Форма организации	Время	
1.	1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения		
	режимных моментов деятел	ьности детского сада	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3.	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	
1.4.	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
2. Физкультурные занятия			
2.1.	Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю до 15 минут	
3. Спортивный досуг			
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2.	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	
3.4.	Дни здоровья	1 раз в квартал	



Модель двигательного режима для детей 4 – 5 лет

№	Форма организации	Время		
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 минут		
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
1.3.	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 минут		
1.4.	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна		
2. Физкультурные занятия				
2.1.	Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю до 20 минут		
2.2.	Физкультурные занятия в бассейне	1 раз в неделю до 20 минут		
	3. Спортивны	й досуг		
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2.	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц		
3.3.	Физкультурный праздник	летом 1 раз в год		
3.4.	Дни здоровья	1 раз в квартал		



Модель двигательного режима для детей 5-6 лет

№	Форма организации	Время	
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада			
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 минут	
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3.	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут	
1.4.	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	
	2. Физкультурные	г занятия	
2.1.	Физкультурные занятия в спортивном зале	1 раз в неделю до 25 минут	
2.2.	Физкультурное занятие на свежем воздухе	1 раз в неделю до 25 минут	
2.3.	Физкультурное занятие в бассейне	1 раз в неделю до 25 минут	
	3. Спортивный	й досуг	
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2.	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.3.	Спортивный праздник	2 раза в год	
3.4.	Дни здоровья	1 раз в квартал	



Модель двигательного режима для детей 6-7 лет

№	Форма организации	Время		
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут		
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
1.3.	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-30 минут		
1.4.	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
1.5.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна		
	2. Физкультурные занятия			
2.1.	Физкультурные занятия в спортивном зале	1 раз в неделю до 30 минут		
2.2.	Физкультурное занятие на свежем воздухе	1 раз в неделю до 30 минут		
2.3.	Физкультурное занятие в бассейне	1 раз в неделю до 30 минут		
3. Спортивный досуг				
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
3.2.	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц		
3.3.	Спортивный праздник	2 раза в год		
3.4.	Дни здоровья	1 раз в квартал		