Утверждено

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №230»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Запевалова Е.В.

**Модель двигательного режима в летний период года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Формы организации двигательной деятельности | Особенности организации и время в режиме дня | Млад-шая гр. | 2младшая гр. | Сред-няя | Стар-шая | Подго-товит. |
| **I.** | ***Физкультурно-оздоровительная работа*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на свежем воздухе | 10мин | 10мин | 10мин | 15мин | 15мин |
| 2. | Подвижные игры и физ. упражнения  На утр. прогулке  На днев. прогулке  На веч. прогулке | Ежедневно, учитывая уровень двигательной активности детей | 5мин  15мин  10мин | 5мин  15мин  10мин | 5мин  15мин  10мин | 10мин  20мин  10мин | 10мин  20мин  10мин |
| 3. | Работа по развитию основных движений  На дневн. прогулке  На вечер. прогулке | Ежедневно | 10мин  10мин | 10мин  10мин | 15мин  10мин | 15мин  10мин | 20мин  15мин |
| 4. | Пешие прогулки | 1 раз в неделю во время, отведенное для физкультурного занятия | - | - | 30мин | 60мин | 80мин |
| 5. | Гимнастика после сна | Ежедневно после тихого часа | 10мин | 10мин | 10мин | 15мин | 15мин |
| 6. | Чередование ходьбы, бега по мокрой траве и горячему песку, физ. упр. во время воздушных и солнечных ванн |  | 20мин | 20мин | 20мин | 25мин | 25мин |
| **II.** | ***Совместная деят. детей с педагогом*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | По физической культуре | Три раза в неделю на улице | 15мин | 15мин | 20мин | 25мин | 30мин |
| 2. | Музыкально-ритмические | Два раза в неделю на улице или в зале в зависимости от погоды | 15мин | 15мин | 20мин | 25мин | 30мин |
| **III.** | ***Самостоятельная двигательная деятельность***  На утр. прогулке  На дневн. прогулке  На вечер. прогулке | Ежедневно на открытом воздухе. Продолжительность зависит от инд. особенностей детей | 20мин  30мин  30мин | 20мин  30мин  30мин | 25мин  40мин  40мин | 30мин  50мин  55мин | 35мин  55мин  60мин |
| **IV.** | ***Активный отдых*** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Физкультурный досуг | Один раз в месяц 4-ая неделя на свежем воздухе | 30мин | 30мин | 35мин | 50мин | 55мин |
| 2. | Неделя здоровья | 1 раз за лето |  | |  |  |  |
| 3. | Спортивный праздник | Проводится совместно с родителями 1 раз за год | 40мин | | 45мин | 55мин | 30мин |