



**Модель двигательного режима
для детей 2- 3 лет
МАДОУ д/с № 57**

№	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 по 8-10 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

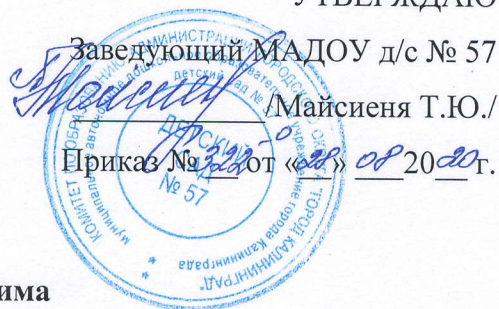
УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ д/с № 57
 Майсиеня Т.Ю./
 Приказ № 382 от «28.08» 2020 г.



**Модель двигательного режима
 для детей 3- 4 лет**

№	Форма организации	Время
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности 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 по 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

УТВЕРЖДАЮ



**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 по 20 минут
2.2.	Физкультурные занятия в бассейне	1 раз в неделю по 20 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.	Физкультурный праздник	летом 1 раз в год
3.4.	Дни здоровья	1 раз в квартал

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ д/с № 57
 Майсиеня Т.Ю./
 Приказ № 320 от «08» 08 2020г.



**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 занятия		
2.1.	Физкультурные занятия в спортивном зале	1 раз в неделю по 20 минут
2.2.	Физкультурное занятие на свежем воздухе	1 раз в неделю по 20 минут
2.3.	Физкультурное занятие в бассейне	1 раз в неделю по 20 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

УТВЕРЖДАЮ



**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 по 30 минут
2.2.	Физкультурное занятие на свежем воздухе	1 раз в неделю по 30 минут
2.3.	Физкультурное занятие в бассейне	1 раз в неделю по 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