



УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ № 95  
 И.О. Пастухова  
 2022 г.

### Модель двигательного режима в МБДОУ № 95

Содержание	Средняя группа / Средняя группа компенсирующей направленности	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	Разновозрастная группа компенсирующей направленности (ЗПР)	Подготовительная группа компенсирующей направленности
<b>Организованные виды деятельности</b>					
1. Утренняя гимнастика (ежедневно.)	6-8 мин	8-10 мин	10 мин	8-10 мин	10 мин
2. Физкультурные занятия (2 раза в зале, 1 раз на воздухе – ст. д/в)	3 раза в неделю по 15-20мин	3 раза в неделю по 20-25мин	3 раза в неделю по 25-30 мин	3 раза в неделю по 20-25мин	3 раза в неделю по 25-30 мин
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида деятельности				
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
5. Логоритмика	-	-	-	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
6. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	5-7 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
7 Шашки	-	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
<b>Деятельность на воздухе</b>					
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	8-10 мин	10-12 мин	15 мин	10-12 мин	15 мин

2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-	С целевым направленным обучением 10-15 мин			
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня	Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин			
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно.)	3-5 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
5. Индивидуальная работа по физвоспитанию	2 раза в неделю по 5-8 мин	2 раза в неделю по 8-10 мин	2 раза в неделю до 10 мин	2 раза в неделю по 8-10 мин	2 раза в неделю до 10 мин
<b><i>Активный отдых</i></b>					
1. Игры забавы (по мере надобности)	5-8 мин	8-10 мин	до 10 мин	8-10 мин	до 10 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20-25 мин	25-30 мин	40 мин	25-30 мин	40 мин
3. Спортивный праздник (2 раза в год)	45 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин
4. Неделя здоровья	1 раз в год				
<b><i>Самостоятельная двигательная деятельность</i></b>					
1. На прогулке	20 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
2. Бытовая деятельность	8 мин	10 мин	10-15 мин	10 мин	10-15 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту				
4. Игровая деятельность	10 мин	20 мин	25 мин	20 мин	25 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня				
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий				