

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №438

Подготовила  
инструктор по физической культуре  
Гусева Алена Францевна

Модель двигательного режима по всем возрастным группам МБДОУ детский сад № 438

|  | Младшая группа                           | Средняя группа                            | Старшая группа                             | Подготовительная группа                    |
|--|--|---|--|--|
| Подвижные игры во время приёма детей   | Ежедневно<br>3-5 мин.                    | Ежедневно 5-7 мин.                        | Ежедневно 7-10 мин.                        | Ежедневно 10-12 мин.                       |
| Утренняя гимнастика  | Ежедневно<br>3-5 мин.                    | Ежедневно 5-7 мин.                        | Ежедневно 7-10 мин.                        | Ежедневно 10-12 мин.                       |
| Физкультминутки  | 2-3 мин.                                 | 2-3 мин.                                  | 2-3 мин.                                   | 2-3 мин.                                   |
| Музыкально – ритмические движения.   | НОД по музыкальному развитию<br>6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию<br>8-10 мин. | НОД по музыкальному развитию<br>10-12 мин. | НОД по музыкальному развитию<br>12-15 мин. |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице) | 2 раз в неделю 10-15 мин.                | 3 раза в неделю 15-20 мин.                | 3 раза в неделю 15-20 мин.                 | 3 раза в неделю 25-30 мин.                 |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетные;</li> <li>• бессюжетные;</li> <li>• игры-забавы;</li> <li>• соревнования;</li> <li>• эстафеты;</li> <li>• аттракционы.</li> </ul> | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.   | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.          | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.          | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.          |
| <p>Оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика пробуждения</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> </ul>   | Ежедневно 5 мин.  | Ежедневно 6 мин.                                 | Ежедневно 7 мин.                                  | Ежедневно 8 мин.                                   |
| <p>Физические упражнения и игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• артикуляционная гимнастика;</li> <li>• пальчиковая гимнастика;</li> <li>• зрительная гимнастика.</li> </ul>       | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.  | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин. |
| Физкультурный досуг  | 1 раз в месяц по 10-15 мин.   | 1 раз в месяц по 15-20 мин.                      | 1 раз в месяц по 25-30 мин.                       | 1 раз в месяц 30–35мин.                            |
| Спортивный праздник  | 2 раза в год по 10-15 мин.  | 2 раза в год по 15-20 мин.                       | 2 раза в год по 25-30 мин.                        | 2 раза в год по 30-35 м.                           |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня  | Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя. |  |   |  |