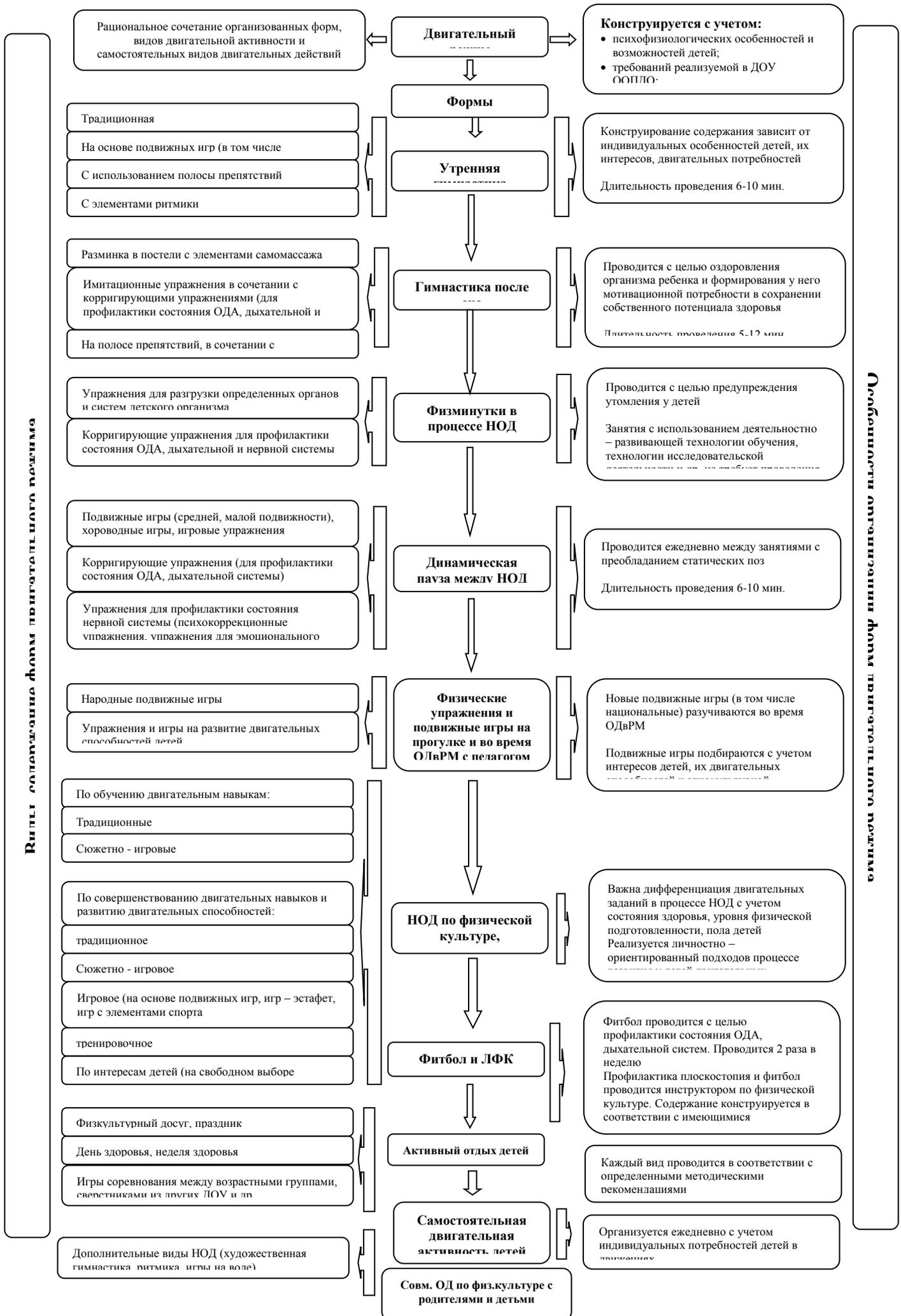


МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

детей детского сада общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников

№ п/п	Вид и форма двигательной активности	Возрастные группы				
		I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
Организованные формы двигательной активности						
1.	Утренняя гимнастика	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин
2.	Занятия по физкультуре	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин	60 мин
3.	Плавание		30 мин	40 мин	50 мин	60 мин
4.	Ритмика		15 мин	15 мин	25 мин	
5.	Фитбол				25 мин	
6.	Художественная гимнастика					25 мин
7.	Физкультминутки				25 мин	25 мин
8.	Прогулка (подвижные игры)	205 мин	175 мин	145 мин	170 мин	165 мин
9.	Оздоровительная гимнастика после сна	75 мин	75 мин	75 мин	75 мин	75 мин
10.	Физкультурный досуг	20 мин	20 мин	25 мин	40 мин	45 мин
11.	Музыкальные занятия	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин	60 мин
Итого в неделю		6 ч. 5 мин	7 ч. 5 мин.	7 ч. 10 мин	9 ч. 20мин	9ч. 25 мин
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, подготовка к занятиям и др.)						
1.	Самостоятельная деятельность	365 мин	395 мин	370 мин	340 мин	350 мин
Итого в день		6ч. 5 мин	6 ч. 35 мин	6 ч. 10 мин	5 ч. 40 мин	5 ч. 50 мин

Модель двигательного режима в МБДОУ



Распределение форм двигательного режима в режиме дня МБДОУ

Период	Первая половина дня	Вторая половина дня
Ежедневно	Утренняя гимнастика	Гимнастика после дневного сна
	Физминутки во время НОД с преобладанием статической нагрузки	Физические упражнения и подвижные игры во время прогулки
	Динамическая пауза между НОД, связанными со статической нагрузкой	Самостоятельная двигательная деятельность детей
	Физические упражнения и подвижные игры во время прогулки	---
	Самостоятельная двигательная деятельность детей	---
Еженедельно	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию (3 раза в неделю)	Корректирующая гимнастика и футбол (1-2 раза в неделю)
	Плавание	Дополнительные виды образовательной деятельности (секции, кружки) (1—2 раза в неделю): Ритмика Художественная гимнастика Игры на воде
Ежемесячно	---	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)
	---	Совместные физкультурные занятия родителей и детей (1 раз в месяц)
В течение года	День здоровья (1 раз в 2 месяца)	
	Неделя здоровья (4 раза в год)	
	Физкультурный праздник (2 раза в год)	

Средства и методы развития физических качеств

Физические качества	Средства развития физических качеств	Методы развития физических качеств
Быстрота	<ul style="list-style-type: none"> ✓ упражнения, выполняемые с неожиданным ускорением по сигналу; ✓ старт из разных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из положения стоя на коленях, на четвереньках, из положения лежа на животе и др.); ✓ упражнения в поворотах, выполняемых с максимальной частотой; ✓ упражнения в быстром и медленном темпах. 	Повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой, соревновательный
Ловкость	<ul style="list-style-type: none"> ✓ упражнения, способствующие обогащению двигательного опыта детей (упражнения на развитие координации, упражнения с использованием необычных исходных положений, упражнения с быстрой сменой различных положений, с изменением скорости или темпа выполнения движения, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов движений, вариативное выполнение физических упражнений, «зеркальное» выполнение упражнений, упражнения с предметами различной формы, массы, объема, фактуры; упражнения, требующие согласованных действий нескольких участников); ✓ упражнения на расслабление (упражнения с произвольным расслаблением мышц, упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления мышц); ✓ упражнения в статическом и динамическом равновесии; ✓ варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; ✓ усложнение упражнений (подвижных игр) дополнительными движениями (правилами). 	Игровой, соревновательный
Сила	<ul style="list-style-type: none"> ✓ упражнения с повышенной сопротивляемостью; упражнения, включающие поднятие собственной массы тела (упражнения в лазании по наклонным и вертикальным лестницам); ✓ упражнения, отягощенные массой собственного тела (прыжки); ✓ упражнения, включающие преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях); ✓ упражнения, направленные на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечивающие хорошую реакцию сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки. 	Метод серийных упражнений
Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнение физических упражнений с большой амплитудой; ✓ стрейчинг-система упражнений, направленных на подвижность, укрепление суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата. 	Метод серийных упражнений (после разминки)
Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> ✓ подвижные игры с включением игровых заданий, эстафет; ✓ игры с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности; ✓ циклические движения; ✓ упражнения степ-аэробики, ритмической гимнастики; разнообразные динамические упражнения (особенно на свежем воздухе): пешие и лыжные прогулки, во время которых упражнения чередуются с отдыхом. 	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Абзалова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022