

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**  
**МБДОУ «Детский сад № 97» г. Чебоксары**

«Движение – это жизнь! Движение – это огромная радость,  
 которая появляется от удовлетворения естественной потребности  
 ребенка в двигательной активности, от познания им окружающего мира,  
 от сознания, что тело подчинено разуму и воле».

Вид деятельности	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Утренняя гимнастика</b>	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели
<b>Динамическая разминка</b> в форме: физических упражнений; танцевальных движений; п/игр малой и большой подвижности	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	1 раз в неделю 10 мин.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю 15 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	1 раз в неделю 20 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю 25 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	1 раз в неделю 30 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
<b>Физкультминутки</b>	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.)	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.)	Воспитатели

	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
<b>Подвижные игры</b> во время утреннего приема детей	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 2-3 мин.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 5-7 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 7-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели
<b>Подвижные игры:</b> Сюжетные Бессюжетные Игры-забавы Соревнования Эстафеты Аттракционы	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 10-15 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.	Воспитатели
<b>Игровые упражнения:</b> Зоркий глаз Прыгуны Подлезание Пролезание Перелезание	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		Воспитатели

<b>Физические упражнения и игры:</b> Игры с элементами логоритмики Артикуляционная гимнастика Пальчиковая гимнастика	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 2-3 мин.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 2-3 мин.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
<b>Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений</b>	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин. В физкультурно-музыкальном зале 2 раза в неделю	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	2 группа раннего возраста	По необходимости в	Воспитатели,

<b>Упражнения на релаксацию</b>	(1,5-3л)	течение дня 1-2 мин.	
	младшая группа (3-4 лет)	По необходимости в течение дня 1-3 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости в течение дня 2-3 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	По необходимости в течение дня 3-5 мин.	Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	По необходимости в течение дня 5-7 мин.	Воспитатели,

## **2. организованная образовательная деятельность по физической культуре**

<b>Физкультурные занятия:</b> тематически е; <ul style="list-style-type: none"> <li>• сюжетно-игровые;</li> <li>• игровые;</li> <li>• контрольно-проверочные</li> </ul>	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	2 раза в неделю 10 мин.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	3 раза в неделю 15 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	3 раза в неделю 20 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 30 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
<b>Музыкально-ритмические движения</b>	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	На музыкальных занятиях 3-5 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)	На музыкальных занятиях 5-7 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	На музыкальных занятиях 12-15 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели

### 3. Организация самостоятельной двигательной деятельности

<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	2 группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели
	младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		Воспитатели Инструктор по физ.культуре
<b>Полоса препятствий с использованием разнообразных модулей</b>	младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале. Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		Воспитатели Инструктор по физ.культуре

### 4. Физкультурно-массовые мероприятия

<b>Неделя здоровья</b>	младшая группа (3-4 лет)	2-3 раза в год во время каникул	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	младшая группа		

<b>Физкультурный досуг</b>	(3-4 лет)	1-2 раза в месяц 30-40 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в месяц 50-60 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
<b>Спортивный праздник</b>	младшая группа (3-4 лет)	2 раза в год 50-75 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	2 раза в год 75-90 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
<b>Игры-соревнования между возрастными группами</b>	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в год не более 60 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
<b>Спартакиады вне детского сада</b>	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в год не более 120 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
<b>5. Дополнительные образовательные услуги</b>			
«Веселая гимнастика»	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю до 30 минут	Инструктор по физ.культуре
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
<b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
<b>Игровые тренировки</b>	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости. Определяются воспитателем и инструктором по физ.культуре в целях совершенствования двигательных умений ребенка	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
	младшая группа		

<b>Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении</b>	(3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
<b>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада</b>	младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		
<b>Пешие прогулки и экскурсии</b>	младшая группа (3-4 лет)	В течение учебного года и во время каникул. В летний период 1 раз в месяц.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)		