МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

2 младшая группа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Двигательный режим** | **Алгоритм проведения** | **Длительность** | **Примечание** |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | 5-6 мин | Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз)  Комплекс сост-ся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое |
| Музыкальное занятие | 2 раза в неделю | 15 мин. |  |
| Физкультурное занятие | 3 раза в неделю | 15 мин  вводная ч. – 1-2 мин  основная ч.-11-13 мин  заключит-я ч.- 1-2 мин. | Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз),  Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое),  Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету |
| Физкультминутка | ежедневно | 1-3 мин | Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий. |
| Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты | ежедневно | 10 -15 мин | 2-3 игры разной подвижности |
| Спортивные игры | 1 раз в неделю |  | В соответствии с программой и временем года |
| Целевые прогулки по территории и вне территории д/с | 1 раз в неделю | 15 мин | по плану воспитательно-образовательной работы |
| Развитие движений на прогулке и в режимные моменты | ежедневно | 10-15 мин | по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья |
| Физкультурный досуг |  | 15-20 мин | Последняя неделя месяца |
| Неделя здоровья | 1 раз в год:  февраль |  | 2я неделя месяца |
| День здоровья | 1 раз в месяц | В течение дня | 1-я неделя месяца |
| Активный двигательный подъем | ежедневно | 5-10 мин | После сна |
| Дыхательная гимнастика | ежедневно | 1-2 упр единовременно | Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми. |
| Инд. раб. с детьми по развитию движений | ежедневно | 5-10 мин | Утром и вечером, на прогулке |
| Самостоятельная деятельность детей | ежедневно |  | В течение дня |
| Динамическая пауза | По необходимости | 5-10 мин. | Вместо вечерней прогулки |
| Спортивный праздник | - | - |  |
| Игры с движениями и  словами | ежедневно | 5-10 мин | Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке |