**Модель двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 Младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 3-5 мин. | Ежедневно 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. | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД по музыкальному развитию 6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию 6-8 мин. | НОД по музыкальному развитию 8-10 мин. | НОД по музыкальному развитию 10-12 мин. | НОД по музыкальному развитию 12-15 мин. |
| Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию(2 в зале, 1 на улице в старшей и подг.гр.) | 2 раз в неделю 10-15 мин. | 3 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. |
|  Подвижные игры:* сюжетные;
* бессюжетные;
* игры-забавы;
* соревнования;
* эстафеты;
* аттракционы.
 | Ежедневно не менее двух игр по 4-5 мин. | 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. |
| Оздоровительные мероприятия:* гимнастика пробуждения
* дыхательная гимнастика
 | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 7 мин. | Ежедневно 8 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания:* артикуляционная гимнастика;
* пальчиковая гимнастика;
* зрительная гимнастика.
 | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин. | 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 выбору10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 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 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. |