

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

<i>№</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Особенности организации</i>
1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ		
<i>1.1</i>	<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.</i>
<i>1.2</i>	<i>Физкульт. минутка</i>	<i>Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.</i>
<i>1.3</i>	<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i>	<i>Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 10-15 мин.</i>
<i>1.4</i>	<i>Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами</i>	<i>2-3 раза в неделю. Длительность 10 мин.</i>
2. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ		
<i>2.1</i>	<i>Занятия по физической культуре</i>	<i>3 раза в неделю по плану, проводятся в первой половине дня. Длительность 15 - 30 мин.</i>
3. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ		
<i>3.1</i>	<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	<i>Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.</i>
4. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ		
<i>4.1</i>	<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц совместно со сверстниками 1-2 групп. Длительность 20-30 мин.</i>

4.2	<i>День здоровья</i>	<i>1 раз в квартал, внутри детского сада</i>
4.3	<i>Физкультурно-спортивные праздники</i>	<i>3-4 раза в год, внутри детского сада. Длительность 50-60 мин.</i>
4.4	<i>Неделя здоровья</i>	<i>1 раз в год, в летний период</i>
5. СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ		
5.1	<i>Физкультурные занятия детей совместно с родителями дошкольном учреждении</i>	<i>По желанию родителей, воспитателей и детей, согласно годовому плану</i>
5.2	<i>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада</i>	<i>Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий</i>