Приложение № 1

**Модель двигательного режима в летний период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Формы работы** | **Особенности организации** | | | |
| **Младшая**  **группа** | **Средняя**  **группа** | **Старшая**  **группа** | **Подготовительная**  **группа** |
| 1 | Утренняя гимнастика: традиционная, игровая (на подвижных играх), беговая (бег в разном темпе, с разной дозировкой). | Ежедневно в группе ( в тёплую погоду – на участке) | | | |
| 5 - 6 мин. | 6 - 8 мин. | 8 - 10 мин | 10 - 12 мин. |
| 2 | Оздоровительная ходьба: оздоровительные пробежки вокруг детского сада (средняя – подготовительная группы), оздоровительная ходьба по территории детского сада (младшая группа). | 1.0 – 1,5 мин. | 1.0 – 1,5 мин. | 1.5 – 2.0 мин. | 2.0 – 2,5 мин. |
|  | НОД по физическому развитию | 15 мин. | 20 мин | 25 мин. | 30 мин. |
| 3 | Самостоятельная двигательная деятельность: игры и упражнения с физ. Оборудованием, упражнения на тренажерах, упражнения на полосе препятствий, упражнения с карточками – заданиями. | Ежедневно под руководством воспитателя утром, днём на прогулке, на вечерней прогулке. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. | | | |
| 4 | Дыхательная гимнастика. | Ежедневно в конце утренней гимнастики, и во время физкультурных занятий | | | |
| 5 | Артикуляционная гимнастика. | Ежедневно, 2 раза в день | | | |
| 6 | Музыкально – ритмические движения: подвижные, хороводные игры под музыку, танцевальные движения, ритмика. | 6 – 8 мин. | 8 – 10 мин. | 10 – 12 мин. | 12 – 15 мин. |
| 7 | Подвижные игры: спортивные упражнения, двигательные задания на полосе препятствий; игры высокой, средней, низкой активности; игры с элементами спорта. | Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, с учётом двигательной активности детей. | | | |
| 8 | Гимнастика пробуждения: упражнения в кровати, упражнения на ковре, дыхательная гимнастика. | Ежедневно  5 мин. | Ежедневно  5 мин. | Ежедневно  10 мин. | Ежедневно  10 мин. |
| 9 | Пальчиковая гимнастика. | Ежедневно  1 – 3 мин. | Ежедневно  1 – 3 мин. | Ежедневно  1 – 3 мин. | Ежедневно  1 – 3 мин. |
| 10 | Элементы психогимнастики. |  | | Один раз в неделю во 2 половине дня 10 – 15 мин. | |
| 11 | Праздники, развлечения: игры – соревнования; игры – эстафеты; подвижные игры. | 15 - 20 мин. | 20 – 25 мин. | 25 – 30 мин. | 30 мин |