

## Приложение №1. Модель двигательной активности

№ п\п	Направления и мероприятия	Продолжительность, мин.					График проведения
		1-я младш гр.	2-я младш гр.	средняя гр.	старшая гр.	подгот. гр.	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Утренняя гимнастика	5	5-7	6-8	8-10	10	8.00-8.30 ежедневно
2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5-2	1,5-2	3-5	5-7	5-7	Ежедневно в перерыве между занятиями
3	Занятия по физической культуре	10	15	20	25	30	3 раза в неделю
4	Музыкальные занятия + музыкально-ритмические движения	10	15	20	25	30	По сетке занятий 2 раза в неделю
5	Физкультминутка	2	2	3	3	3	Ежедневно на занятиях
6	Позы животных	-	1	2	3	3	Ежедневно в течение дня
7	Упражнения на коррекцию осанки	-	-	1	1	1	Ежедневно в течение дня
8	Пальчиковая гимнастика	2	3	3	4	4	Ежедневно 2 раза, в течение дня
9	Подвижные игры на прогулке и физические упражнения на прогулке	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	Ежедневно на прогулке, организуется воспитателем

10	Подвижные игры на прогулке и физические упражнения в группе	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
11	Оздоровительный бег в утреннюю прогулку	-	-	-	3-7	8-10	1 раз в неделю
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
12	Гимнастика пробуждения	2	3-5	8-10	10-12	10-12	Ежедневно по мере пробуждения
13	Индивидуальная работа по закреплению ОВД и физических упражнений	-	5-8	5-8	8-10	8-10	Ежедневно на прогулке с учетом желания детей
14	Познавательные-оздоровительные занятия	-	-	элементы	25	30	1 раз в неделю
15	Самостоятельная двигательная активность детей в личное время ребенка	3	5	8	8-10	10-15	Ежедневно на прогулке с учетом желания детей
16	Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя	10	15	20	25-30	30	Ежедневно на прогулке
17	Физкультурный досуг, развлечения, спортивный праздник	-	-	20	25	30	1 раз в месяц

18	Спортивные секции: «Дельфинчики», «Ритмическая гимнастика»	-	-	-	30	30	Два раза в неделю
19	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	3	5	8	8-10	10-15	Ежедневно с учетом желания детей
20	Психогимнастика	3-5	3-5	6-8	8-10	12-15	2 раза в нед.
21	День здоровья	1 раз в квартал					
22	Занятия плаванием в бассейне	-	15	20	25	30	1-2 раза в неделю в зависимости от возраста и состояния здоровья детей
23	Коррекционные упражнения с детьми, имеющими нарушение осанки и деформацию стопы	-	-	-	25-30	25-30	2 раза в неделю по плану инструктора по физической культуре

## Приложение №2. Система закаливающих мероприятий

Закаливающие процедуры	Младшая группа				Средняя группа				Старшая группа				Подготовительная группа			
	Осень	Зима	Весна	Лето	Осень	Зима	Весна	Лето	Осень	Зима	Весна	Лето	Осень	Зима	Весна	Лето
Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика			+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+
Оздоровительная пробежка			+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+
Физкультурные занятия на воздухе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Солнечные ванны				+				+				+				+
Облегченная одежда	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба босиком по ковру до и после сна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сон при открытых фрамугах	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+
Умывание и обливание рук до локтей прохладной водой, интенсивное растирание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба по ребристой дорожке	+		+	+	+		+	+	+		+	+	+		+	+

