**Модель режима двигательной активности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды и формы ДА** | **Вариативность содержание ДА** | **Особенности организации ДА** |
| *Утренняя**гимнастика* | * игровая;
* сюжетно-игровая;
* имитационная;
* коррекционная
 | Ежедневно: утром на воздухе или в группе, длительностью от 5 до 10 мин. (в соответствии с возрастом детей)  |
| *Занятия по физической культуре*  | * тренировочное;
* контрольно-проверочное;
* игровое;
* сюжетно-игровое
 | 2 занятия в неделю в физкультурном зале, одно на улице (в теплое время года большая часть занятий проводится на свежем воздухе)  |
| *Музыкально-ритмические движения* | * имитационные;
* с использованием звуковых сигналов;
* игровые и сюжетные;
* пластические
 |  на музыкальных занятиях, в структуре физкультурной образовательной деятельности , дополнительного образования кружка «Акробатика» |
| *Лечебная гимнастика* | * ЛФК (коррекция плоскостопия и нарушения осанки)
 | В структуре физкультурного занятия , кружковой деятельности |
| *Физкультминутка* | * пальчиковая гимнастика;
* игровая;
* зрительная гимнастика для снятия напряжения глаз.
 | Проводится во время занятий со статической позой, длительностью 3-5 мин.  |
| *Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке* | * игры и игровые упражнения на развитие психических процессов, коммуникативных навыков и общего оздоровления детей
 | Проводится ежедневно по подгруппам, составленным с учетом уровня физической подготовленности, длительностью от 10+15 мин. до 15+15 мин. (в соответствии с возрастом детей) |
| **Виды и формы ДА** | **Вариативность содержание ДА** | **Особенности организации ДА** |
| *Корригирующая гимнастика с использованием закаливающих процедур после дневного сна.* | * упражнения на коррекционной дорожке;
* игровая гимнастика с включением звуковых сигналов;
* имитационная гимнастика;
* дыхательная гимнастика с включением физических упражнений;
* упражнения с использованием тренажеров простейшего типа
 | Проводится ежедневно после дневного сна, длительностью 10-15 мин.  |
| *Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке* | * двигательные задания, направленные на развитие движений и физических качеств
 | Ежедневно с одним ребенком или с небольшой подгруппой (3-4 ребенка). |
| *Неделя здоровья* | * игровая
* физкультурно-оздоровительная
 | 2 раза в год (осенью и весной). |
| *Физкультурные досуги* | * игровая
* сюжетно-игровая
 | Ежемесячно, не более 30 минут. |
| *Физкультурные праздники* | * игровые
* сюжетно-игровые
 | 2 раза в год, (зимний и летний), в течение часа. |
| *Самостоятельная двигательная деятельность детей* | * игровые упражнения
* подвижные игры
* игры с выносным материалом
 | Под руководством воспитателя. |