**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. |