



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа №158» «Грани»  
(МАОУ СШ №158 «Грани»)

Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская д. 32  
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Судостроительная, 100  
тел./факс: +7(391) 204-05-72, +7(391) 204-06-12, E-mail: [sch158@krsn.su](mailto:sch158@krsn.su)  
официальный сайт <https://sh158-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/>  
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/2464010001

**ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете  
МАОУ СШ № 158 «Грани»  
протокол № 01 от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ № 158 «ГРАНИ»  
А.А. Лазутин  
приказ № 5809/19 от 30.08.2024 г.

**МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА на 2024-2025 учебный год  
в СП МАОУ СШ №158 «Грани» - Детский сад**

Цель: сохранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию.

Задачи:

- создавать условия для того, чтобы обеспечить психическое и физическое благополучие каждого ребенка;
- обеспечить оптимальное освоение детьми комплекса физических упражнений и движений, которые необходимы для полноценного физического развития;
- воспитывать желание и интерес участвовать в спортивных и подвижных физических упражнениях и играх, учить использовать физкультурное оборудование вне занятий;
- организовать неспецифическую систематическую профилактику проблем здоровья у детей, начиная со времени их поступления в ДОУ;
- оптимизировать работу с семьями воспитанников по проблеме оздоровления.

Во время реализации данной модели развивается интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; дети знакомятся с некоторыми спортивными событиями в стране, осуществляется содействие постепенному освоению техники движений, формируются представления о разнообразных способах их выполнения.

Целенаправленно формируются педагогом физические качества (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость). Воспитываются положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие). Дети учатся проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (как организованной, так и самостоятельной).

Вид деятельности	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
	(1,5-3 года)	(3-4 года)	(4-5 лет)	(5-6 лет)	(6-7 лет)
Подвижные игры малой во время приёма детей	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 12-15 мин.	Ежедневно 12-15 мин.
Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения после сна	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.	Ежедневно 10 мин./ 10 мин.
Физкультминутки, динамические паузы во время занятий (профилактика и коррекция нарушения осанки; гимнастика для глаз)	1-2 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения	занятия по музыкальному развитию 5 мин.	занятия по музыкальному развитию 8 мин	занятия по музыкальному развитию 10 мин	занятия по музыкальному развитию 12 мин	занятия по музыкальному развитию 15 мин
Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Совместная деятельность по физическому развитию, направленная на развитие двигательных навыков	1 раз в неделю по 10 мин.	1 раз в неделю по 15 мин.	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
Подвижные игры на прогулке: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; спортивные игры и упражнения	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Игры малой подвижности (самостоятельная двигательная деятельность) в группе	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 12 мин.	Ежедневно 15 мин.
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц по 15 мин.	1 раз в месяц по 20 мин.	1 раз в месяц по 25 мин.	1 раз в месяц по 30 мин.
Спортивный праздник	-	3 раза в год по 15 мин.	3 раза в год по 20 мин.	3 раза в год по 25 мин.	3 раза в год по 30 мин.
<b>Итого в день</b>	70 мин.	1 ч. 40 мин.	1 ч. 50 мин.	2 ч. 10 мин.	2 ч. 30 мин.