

## Модель двигательного режима в группе для часто болеющих детей

№ п/п	Формы организации	Время проведения, периодичность
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3 – 5 мин
2	Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика	Ежедневно 3 – 5 мин
3	Физкультминутка	По необходимости на обучающих занятиях 2 – 3 мин
4	Релаксация	После всех обучающих занятий 1 – 3 мин
5	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6 – 8 мин
6	Физкультурные занятия (2 раза в зале, 1 раз на улице)	3 раза в неделю 15 мин
8	Дозированный бег на улице	Ежедневно по 80 – 100 м
9	Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты, аттракционы)	Ежедневно не менее двух игр по 5 – 7 мин
10	Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, игровой массаж.	Ежедневно 5 мин
11	Физические упражнения и игровые задания: игры с элементами логоритмики, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 – 5 мин
13	Физкультурный досуг	2 раза в год по 10 – 15 мин
14	Спортивный праздник	2 раза в год по 10 – 15 мин
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.