

Модель физического воспитания

| Формы организации | Первая и вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада | | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10 минут | Ежедневно 10 минут |
| 1.2. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 10-20 минут | Ежедневно 15-20 минут | Ежедневно 15-25 минут | Ежедневно 20-30 минут |
| 1.4. Закаливающие процедуры | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.5. Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.6. Спортивные упражнения | 1-3 раз в неделю 10-15 минут | 1-3 раз в неделю 20 минут | 2-4 раза в неделю 25-30 минут | 2-4 раза в неделю 25-30 минут |
| 2. Физкультурные занятия | | | | |
| 2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза в неделю по 10- 15 минут | 3 раза в неделю по 20 минут | 2 раз в неделю по 25 минут | 2 раз в неделю по 30 минут |
| 2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | - | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| 3. Спортивный досуг | | | | |
| 3.1. Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2. Спортивные праздники | - | 4 раза в год | 4 раза в год | 4 раза в год |
| 3.3. Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 3.4. Дни здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |