

Модель физического воспитания

№	Формы организации	Младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовител. к шк .гр.
1	Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:				
1.1	Утренняя гимнастика / Пензулаева Л.И-дош.в./	Еж-но 5-6мин	Еж-но 6-8мин	Еж-но 8-10 мин	Еж-но 10-12мин
1.2	Физкультминутки /Нищева Н.Е./	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий			
		2-3 мин	3-4 мин	3-5 мин	3-5 мин
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, группе /Пензулаева Л.И., Борисова М.М., Степаненкова Э.Я./	Еж-но 2-3 р/в 15– 20 мин	Еж-но 2-3 р/в 20 – 25 мин	Еж-но 2-3 р/в 25 –30 мин	Еже-но 2-3 р/в 25 –30 мин
1.4	Закаливающие процедуры: <i>Осенне-зимний период:</i>				
	-прогулка	Ежедневно, 1,5-2 часа в день			
	-общая воздушная ванна	Ежедневно, до и после сна			
	-сон в проветренном помещении	Ежедневно			
	-гимнастика после сна / <i>Планирование на каждый день (Комплект из 3 дисков)/</i>		Ежедневно после дневного сна		
	-хождение босиком по массажной поверхности	---	Ежедневно во время гимнастики после сна		
	<i>Летний период:</i>				
	-световоздушные ванны	Ежедневно			
	-солнечные ванны	Ежедневно			
	-сон в проветриваемом помещении	Ежедневно			
	- игры с водой		Ежедневно на прогулке		
	-сон с доступом свежего воздуха	---	---	-	Ежедневно
	-хождение босиком по массажному коврику	---	Ежедневно во время гимнастики после сна		
	Элементы дыхательной гимнастики, самомассажа / <i>Планирование на каждый день</i>	--	Во время бодрящей гимнастики (гимнастики после сна)		

	(Комплект из 3 дисков) /				
2	Организованная образовательная деятельность (игры-занятия, занятия)				
2.1	ООД «Физической культуре» в физкультурном зале /группе /Пензулаева Л.И./	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 30 мин.
	ООД «Физическое развитие» на свежем воздухе /Пензулаева Л.И./	---	---	1 раз в нед.20/ 25 мин	1 раз в неделю 30 мин.
3	Физкультурно- массовые мероприятия:				
3.1	Физкультурный досуг / Картушина М.Ю. /	1 раз в мес.20- 25 мин	1 раз в мес.25- 30мин	1 раз в мес. 30 мин	1 раз в мес. 30 мин
3.2	Физкультурные праздники	2 раза в год			
3.3	День здоровья	---	---	1 раз в квартал	
4.	Самостоятельная деятельность:				
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			