

Модель физического воспитания МБДОУ «Детский сад № 21»

№ п/п	форма организации	вторая группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит-ная к школе группа
1. Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:						
	Индивидуальная и подгрупповая работа в группе в уголке физического развития	В часы утреннего приема и во 2 половину дня	В часы утреннего приема и во 2 половину дня	В часы утреннего приема и во 2 половину дня	В часы утреннего приема и во 2 половину дня	В часы утреннего приема и во 2 половину дня
1.1.	Утренняя гимнастика /Лайзана С.Я., Пензулаева Л.И./	ежедневно 3-4 мин	ежедневно 5-6 мин	ежедневно 6 -8мин	ежедневно 8-10 мин	ежедневно 10 мин
1.2.	Физкультминутки /Нищева Н.В., Пензулаева Л.И./	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий до 3 минут				
	Физкультурные паузы между ООД	10 минут				
	Прогулка /Костюченко Н.П./	1 час 20 мин 1 час 40 мин	1 час 20 мин 1 час 40 мин	1 час 20 мин 1 час 40 мин	1 час 45 мин 1 час 15 мин	1 час 30 мин 1 час 30 мин
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке /Пензулаева Л.И, Борисова М.М., Степаненкова Э.Я./	ежедневно 2-3 раза 6-10 мин	ежедневно 2-3 раза 10-15 мин	ежедневно 2-3 раза 10 -15мин	ежедневно 2-3 раза 15-20 мин	ежедневно 2-3 раза 20 -30мин
1.4.	Динамическая пауза (ежедневно, во время перерыва между ООД)	2-3 мин	3-4 мин	5-6 мин	7-10 мин.	7-10 мин
1.5	Спортивные упражнения	-	1-2 раза в неделю 15 -20 мин	1-2 раза в неделю 15 -20 мин	1-2 раза в неделю 20-25 мин	1-2 раза в неделю 25-30 мин
1.6.	Дыхательная гимнастика	ежедневно после дневного сна				
1.7.	Закаливающие процедуры	ежедневно после дневного сна				
	Гимнастика после сна	3 – 5 мин ежедневно				
	Сон в проветренном помещении	ежедневно				
	Хожение босиком по массажным дорожкам	Ежедневно во время гимнастики после сна				
2. Организованная - образовательная деятельность:						
2.1	занятия физической культурой в помещении	2 раза в неделю 9мин.	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
2.2	занятия физической культурой на улице	–	–	–	1 раз в неделю	1 раз в неделю

					25 мин	30 мин
2.3.	занятия плаванием	–	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
3. Активный отдых						
3.1.	Спортивные праздники	-	-	2 раза в год 30 минут	2 раза в год 45 минут	2 раза в год 60 минут
3.2.	Физкультурные досуги	1 раз в квартал 15 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
3.3	Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Самостоятельная двигательная деятельность						
4.1.	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно /руководство воспитателя/	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
4.2.	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно /руководство воспитателя/	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно