

Модель физического воспитания МБДОУ «Детский сад №10»

№	Формы организации	Первая гр.ран. возраста	Вторая гр.ран. возр.	Младша я гр.	Средня я гр.	Старш ая гр.	Подгото вител. к шк .гр.	
1	<i>Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:</i>							
1.1	Утренняя гимнастика /ХарченкоТ.Е-ран.в; Пензулаева Л.И-дош.в./	---	Еж-но 5-6мин	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					
			1-2 мин	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-вно 2-3 р/в 10 – 15 мин	Еж-но 2-3 р/в 10 – 15 мин	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	Пальчиковые игры, упражнения /Нищева Н.В/	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий от 2-3 мин						
1.5	Закаливающие процедуры: /АгаджановаА.С/ <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 /Харченко Т.Е/	Ежедневно после дневного сна						
	-хождение босиком по массажной поверхности	---	Ежедневно во время гимнастики после сна					
	-полоскание рта	---	---	Ежедневно				
	<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					
	-полоскание рта	---	--	Ежедневно				
	Элементы дыхательной гимнастики, самомассажа /Харченко Т.Е./	--	Во время бодрящей гимнастики (гимнастики после сна)					
	Гимнастика для глаз/Базарный В.Ф.	---	---	Ежедневно, во время ООД, в перерывах между ООД в завис-ти от вида.2-5 мин				
2	<i>Организованная образовательная деятельность (игры-занятия, занятия)</i>							
2.1	ООД «Физической культуре» в физкультурном зале /группе /Пензулаева Л.И-дош.в., ЛайзанеС.Я., ФедороваТ.С - ран.возр /	2 раза в неделю 9мин.	3 раза в неделю 9мин.	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 /В.Н.Зимонина-дошк.возраст/	---	1 раз в мес.15-20 мин	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.					