

• Модель физического воспитания МБДОУ «Детский сад № 89»

№	Формы организации	Первая гр.ран.во зроста	Вторая гр. раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов-я группа
1	Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:						
1.1	Утренняя гимнастика	---	Еж-но 5-6мин	Еж-но 5-6мин	Еж-но 6-8мин	Еж-но 8-10мин	Еж-но 10-12мин
1.2	Физкультминутки/	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий					
		1-2 мин	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	Ежед-но 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежед-но 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежед-но 2-3 р/в 15– 20 мин	Ежед-но 2-3 р/в 20 – 25 мин	Ежед-но 2-3 р/в 25 –30 мин	Ежед-но 2-3 р/в 25 –30 мин
1.4	Закаливающие процедуры <i>/Осенне-зимний период:</i>						
	-прогулка	Ежедневно 1,5-3 часа					
	-общая воздушная ванна	Ежедневно. до и после сна					
	-сон в проветренном помещении	Ежед-вно	Ежед-но	----			
	-гимнастика после сна	---	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					
	-игры с водой	Ежедневно на прогулке					
	-сон с доступом свежего воздуха	---	---	----	Ежедневно		
	-хождение босиком по массажному коврику	---	Ежедневно после сна				
	-игры с водой	Ежедневно во время прогулки					
	-сон в проветриваемом помещении	Ежедневно					
2	Организованная - образовательная деятельность:						
2.1	ООД «Физической культуре» в физкультурном зале /группе/Пензулаева Л.И-дош.в.,Лайзане С.Я./	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	--	---	---	---	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 30 мин.
3	Физкультурно- массовые мероприятия:						
3.1	Физкультурный досуг	---	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 50-60 мин	1 раз в месяц 50-60 мин

3.2	Физкультурные праздники	---	---	----	2 раза в год
3.3	День здоровья	---	---	1 раз в квартал	
4.	<i>Самостоятельная деятельность:</i>				
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			