

Модель физического воспитания

МБДОУ «Детский сад № 132»

Формы организации	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	
1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада						
Индивидуальная и подгрупповая работа в физкультурном уголке	В часы утреннего приёма и во второй половине дня	В часы утреннего приёма и во второй половине дня	В часы утреннего приёма и во второй половине дня	В часы утреннего приёма и во второй половине дня	В часы утреннего приёма и во второй половине дня	
Утренняя гимнастика Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет».	В группе 5 минут	В группе 5 минут	Физкультурный зал (с предметами) или музыкальный зал (без предметов) 8 минут	Физкультурный зал (с предметами) или музыкальный зал (без предметов) 10 минут	Физкультурный зал (с предметами) или музыкальный зал (без предметов) 10 минут	
Физкультминутки на ООД «Физическое развитие» И. М. Недомеркова	Ежедневно по мере необходимости (от 1 до 3 минут)					
Физкультурная пауза между ООД	10 минут	10 минут	10 минут	две по 10 минут	три по 10 минут	
Прогулка О. И. Небыкова «Сезонные прогулочные карты», И. С. Батова «Сезонные прогулочные карты», М. П. Костюченко «Сезонные прогулочные карты»	первая половина дня	1 час 20 минут	1 час 25 минут	1 час 30 минут	1 час 30 минут	1 час 20 минут
	вторая половина дня	1 час 40 минут	2 часа	1 час 30 минут	1 час 30 минут	1 час 40 минут
Подвижные игры и упражнения на прогулке Л. И. Пензулаева Э. Я. Степаненкова	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 15 – 20 минут	Ежедневно 20 – 25 минут	Ежедневно 25 – 30 минут	Ежедневно 30 – 40 минут	

«Сборник подвижных игр», М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»					
Пальчиковая гимнастика И. М. Недомеркова «Физическое развитие»	ежедневно на ООД по изобразительной деятельности, в свободной деятельности (индивидуальная работа), как пальчиковая игра				
Закаливающие мероприятия					
Гимнастика после сна И. М. Недомеркова «Физическое развитие», Т. Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»	Ежедневно 3-5 минут				
Сон в проветренном помещении	Ежедневно				
	3 часа 10 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 10 минут
Хождение босиком по массажным дорожкам	Ежедневно во время гимнастики после сна				
Летний период					
Световоздушные ванны	ежедневно				
Сон с доступом свежего воздуха	ежедневно				
	3 часа 10 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 10 минут
Игры с водой	Ежедневно на прогулке (в случае благоприятных погодных условий)				
2. Физическое развитие					
ООД «Физическая культура» в физкультурном зале Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»		3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
ООД «Физическая культура» в группе С. Ю. Фёдорова «Планы физкультурных занятий»	в группе - 2 занятия в неделю по 9 минут				
ООД «Физическая культура» на свежем воздухе Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»				1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Активный отдых					
Физкультурные праздники	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год до

					60 минут
Физкультурные досуги и развлечения И. Н. Недомеркова «Физическое развитие»	1 раз в квартал 15 минут	1 раз в месяц до 20 минут	1 раз в месяц до 25 минут	1 раз в месяц до 30 минут	1 раз в месяц до 35 – 40 минут
Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)				