

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Формы организации	Особенности организации				
		1,5-3	3-4	4-5	5-6	6-7
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада						
1.1.	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно в группе в форме подвижной игры (3-4 мин)	Ежедневно в зале ОРУ в игровой форме (4-6 мин)	Ежедневно в зале (6-8 мин)	Ежедневно в зале (8-10 мин)	Ежедневно в зале (10-12 мин)
1.2.	Физкультминутка	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в середине времени, отведенного на ООД	3-5 ежедневно в середине времени, отведенного на ООД	3-5 ежедневно в середине времени, отведенного на ООД	3-5 ежедневно в середине времени, отведенного на ООД
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 10 -15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 25-30 минут
1.4.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок	Ежедневно во время прогулок
1.5.	Гимнастика пробуждения с воздушными ваннами и дыхательными упражнениями	Ежедневно после дневного сна 2-3 упражнения	Ежедневно после дневного сна 2-3 упражнения	Ежедневно после дневного сна 3-4 упражнения	Ежедневно после дневного сна 4-5 упражнений	Ежедневно после дневного сна 4-5 упражнений
2. Организованная образовательная деятельность						
2.1.	Занятия физической культурой (в помещении)	2 раза в неделю Длительность 10 минут	2 раза в неделю Длительность 15 минут	2 раза в неделю Длительность 20 минут	2 раза в неделю Длительность 25 минут	2 раза в неделю Длительность 30 минут
2.2.	Занятия	-	1 раз 1 раз в неделю	1 раз в неделю по	1 раз в неделю по	1 раз в неделю по 30 мин.

	физической культурой (на воздухе)		по 15мин	20мин.	25мин..	
3. Физкультурный досуг						
3.1.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
3.2	Спортивные праздники	-	-	1 раз летом	2 раза в год до 60мин.	
3.3.	Физкультурные развлечения	1 раз в квартал в вечернее время (проводит воспитатель)		1 раз в месяц в вечернее время (проводит воспитатель)		

