

Система Физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
Физкультурные занятия				
Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
Физ. занятия на свежем воздухе	-----	-----	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Спортивный досуг				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал