

Система физкультурно- оздоровительной работы

Двигательный режим

	Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2.	Утренняя стимулирующая гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3.	Физкультминутки	по необходимости при организации НОД	по необходимости при организации НОД	по необходимости при организации НОД	по необходимости при организации НОД
4.	Релаксация	после НОД 1-3 мин	после НОД 1-3 мин	после НОД 1-3 мин	после НОД 1-3 мин
5.	Музыкально-ритмические движения	В процессе НОД Музыка 6-8 мин	В процессе НОД Музыка 8-10 мин	В процессе НОД Музыка 10-12 мин;	В процессе НОД Музыка 12-15 мин;
6.	НОД Физическая культура	3 раза в неделю 10-15 мин	3 раза в неделю 15-20 мин	3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин
7.	Ритмопластика	-	-	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
8.	Элементы корригирующей гимнастики	В процессе НОД Физическая культура 6-8 мин	В процессе НОД Физическая культура 8-10 мин	В процессе НОД Физическая культура 10-12 мин	В процессе НОД Физическая культура 12-15 мин
9.	Дозированный бег	Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
10.	Тренирующая игровая дорожка	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
11.	Подвижные игры: -сюжетные -бессюжетные -игры-забавы -соревнования -эстафеты -аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин
12.	Игровые упражнения -зоркий глаз -ловкие прыгуны -подлезание -пролезание -перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин
13.	Оздоровительные	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	мероприятия -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика -игровой массаж	5 мин	6 мин	7 мин	8 мин
14.	Физические упражнения и игровые задания: - игры с элементами логоритмики -артикуляционная гимнастика -пальчиковая гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-15 мин
15.	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц 20-30 мин		1-2 раза в месяц 30-50 мин	
16.	Спортивный праздник	2 раза в год 40-60 мин.		2 раза в год до 90 мин	
17.	День здоровья	1 раз в квартал			
18.	Целевые, туристические прогулки, экскурсии	В соответствии с рабочим планом педагогов группы.			
		-	1-2 раза в месяц	1-3 раза в месяц.	
		-	40-60 мин.	60-120 мин.	
19.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			