

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.07.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
приказ № 38 от 31.07.2023 г.  
заведующий МОУ детским садом № 284  
А.В. Панина



**Модель физического воспитания**

Формы организации	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режимных моментах</b>					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
Физминутки	Ежедневно до 3-х минут (по мере необходимости)	Ежедневно до 3-х минут (по мере необходимости)	Ежедневно до 3-х минут (по мере необходимости)	Ежедневно до 3-х минут (по мере необходимости)	Ежедневно до 3-х минут (по мере необходимости)
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 10-15 минут	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
Закаливающие мероприятия	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
<b>2. Двигательная деятельность (ООД)</b>					
ООД в спортивном	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут

зале					
ООД на свежем воздухе	1 раз в неделю по 10 минут	1 раз в неделю по 15 минут	1 раз в неделю по 20 минут	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
Ритмическая гимнастика	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<b>3. Спортивные досуги</b>					
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (продолжительность в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)	Ежедневно (продолжительность в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)	Ежедневно (продолжительность в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)	Ежедневно (продолжительность в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)	Ежедневно (продолжительность в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)
Спортивные праздники	-----	-----	1 раз (летом)	2 раза в год	2 раза в год
Физические досуги и развлечения	1 раз в квартал	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	1 раз в квартал