

✓ УТВЕРЖДЕН
на педагогическом совете
протокол № 1
от «28» 08. 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующего
МОУ детского сада № 228
Наджарова И.Я./
Приказ № 195/1 от 28.08.2026г.

МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Формы организации	1 младшая группа	2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 8-10 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) во время НОД	Ежедневно до 3-х минут (по мере необходимости) во время НОД
Игры и физические упражнения на	Ежедневно 5-8 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 минут	1-2 раза в неделю 15 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
2. Двигательная деятельность (НОД)					
НОД в зале	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
НОД 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
3. Спортивные досуги					
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)	1 раз (летом)	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные 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