

## Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ "Ковригинский детский сад"

№		Особенности организации			
		1,5-3	3-4	4-5	5-6
		1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада			
1.1	Утренняя гимнастика	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 (10-12 мин)
1.2	Физкультминутка		В середине времени, отведенного на ОД	В середине времени, отведенного на ОД	В середине времени, отведенного на ОД
1.3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 10 -15 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
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
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>					
2.1	Занятия физической культурой (спортивный зал)	2, 3 раза в неделю Длительность 10 минут	3 раза в в. Длительность 15 минут	3 раза в неделю Длительность 20 минут	2 раза в неделю Длительность 30 минут
2.2	Занятия физической культурой (на открытом воздухе)	-	-	-	1 раз в неделю Длительность 30 мин.
<b>3. Спортивный досуг</b>					
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
3.3	Физкультурные развлечения	1 раз в квартал (проводит воспитатель)	1 раз в вечернее время (проводит воспитатель)	1 раз в месяц	1 раз в вечернее время (проводит воспитатель)