**Модель физического воспитания**

**групп МБДОУ ЦРР – ДС ст. Северской МО Северский район на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Мероприятия** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **1** | **Утренняя гимнастика** | Ежедневно 5-6 мин. | Ежедневно 6-8 мин. | Ежедневно 8-10 мин. | Ежедневно 10 мин. |
| **2** | **Физкультминутки** | Ежедневно по мере необходимости (до 3 мин.) |
| **3** | **Игры и физические упражнения на прогулке** | Ежедневно 6-10 мин. | Ежедневно 10-15 мин. | Ежедневно 15-20 мин. | Ежедневно 20-30 мин. |
| **4** | **Закаливающие процедуры** | Ежедневно после дневного сна |
| **5** | **Дыхательная гимнастика** | Ежедневно после дневного сна |
| **6** | **Занятия на тренажерах, спортивные упражнения** | 1-2 раза в неделю 15-20 мин. | 1-2 раза в неделю 20-25 мин. | 1-2 раза в неделю 25 -30 мин. |
| **7** | **Физкультурные занятия в спортивном зале** | 3 раза в неделю 15 мин. | 3 раза в неделю 20 мин. | 2 раза в неделю 25 мин. | 2 раза в неделю 30 мин. |
| **8** | **Физкультурные занятия на свежем воздухе** | - | - | 1 раз в неделю 25 мин. | 1 раз в неделю 30 мин. |
| **9** | **Ритмическая гимнастика** | 1 раз в неделю 15мин. | 1 раз в неделю 20 мин. | 1 раз в неделю 25 мин. | 1 раз в неделю 30 мин. |
| **10** | **Самостоятельная двигательная деятельность** | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| **11** | **Спортивные праздники** | - | Летом 1 раз в год | 2 раза в год |
| **12** | **Физкультурные досуги и развлечения** | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц |
| **13** | **Дни здоровья** | 2 раза в год |

директор Л.Г. Левадко