

**Модель физического воспитания
групп МБДОУ ЦРР – ДС ст. Северской МО Северский район
на образовательный период с сентября 2023 года по май 2024 года**

№ п/п	Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 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	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
8	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.
9	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
10	Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	
11	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
12	Дни здоровья	2 раза в год			

Директор

Г.И.Осокор