

«Утверждено»
 заведующий
 МБДОУ «Детский сад № 73»
 Ж.А. Решетникова

Комплекс оздоровительных мероприятий в МБДОУ «Детский сад № 73»

Формы организации	Вторая гр. раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	5 минут	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или музыке)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15 мин 1 раз/мес.	20 мин 1 раз/мес.	30 мин 1 раз/мес.	30 мин 1 раз/мес.	40 мин 1 раз/мес.
Спортивные праздники	25 мин 2 раза/год	20 мин 2 раза/год	30 мин 2 раза/год	40 мин 2 раза/год	50 мин 2 раза/год
Неделя здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки, походы				1 час 1раз/квартал	1,5 часа 1раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

