



УТВЕРЖДАЮ  
и.о. заведующего МКДОУ  
детский сад «Солнышко»  
Д.Х.Акманова  
Приказ № 170 от 31.08.2023 г

### Система физкультурно-оздоровительной работы на 2023-2024 учебный год

Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
- щадящий режим (в адаптационный период);  - гибкий режим дня; - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; - организация благоприятного микроклимата	младшие группы  все группы  все группы	ежедневно в адаптационный период  ежедневно  ежедневно	воспитатели младших групп  все педагоги
утренняя гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели
непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию - в группе, спортзале; - на улице	все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю	воспитатели, инструктор по физ.культуре
динамические паузы	все группы	ежедневно, во время занятий 2- 5 мин по мере утомляемости детей	воспитатели
подвижные и спортивные игры	все группы	ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности	инструктор по физ.культуре, воспитатели

пальчиковая гимнастика	с младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	рекомендуется детям с речевыми проблемами, проводится в любой удобный отрезок времени	воспитатели
гимнастика для глаз	все группы	ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	воспитатели
физкультурные праздники (зимой, летом) «Зимние забавы» «Весёлые старты»	все группы	1 раз в год (зимой и летом)	инструктор по физ.культуре, воспитатели, муз.руководитель
проветривание помещения во время прогулки	все группы	ежедневно	воспитатели
луковая и чесночная терапия	все группы	октябрь-март	воспитатели
контрастные воздушные ванны	все группы	после дневного сна	воспитатели
ходьба босиком	все группы	лето	воспитатели
облегчённая одежда детей	все группы	в течение дня	воспитатели

УТВЕРЖДАЮ  
и.о.заведующего МКДОУ  
детский сад «Солнышко»  
Д. Х. Акманова  
Приказ № 170 от 31.08.2023 г



## Модель физического воспитания в МКДОУ «Солнышко» на 2023-2024 учебный год

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
<b>2. Физкультурные занятия</b>				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе	–	–	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц