|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы организации** | **Особенности организации** |
|  | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут |
|  | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | Ежедневно в течение 7- 8 минут |
|  | Динамические паузы во время НОД | Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий |
|  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут. |
|  | Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке | Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин |
|  | Прогулки - походы | 1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений |
|  | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин. |
|  | НОД по физической культуре | 3 раза в неделю (в старшей и подготовительной к школе группе однона воздухе). Длительность- 15- 30 минут |
|  | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под наблюдением воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
|  | День здоровья  | 1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп |
|  | Физкультурный досуг | 2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками  |
|  | Физкультурно- спортивные праздники  | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность- не более 30 мин. |
|  | Спеп-аэробика | 2 раза в неделю во второй половине дня как кружковая работа по выбору детей и их родителей |
|  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий |