Система физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы работы		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Основная гимнастика	Основные движения	2 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно во время утренней гимнастики, в гимнастике после дневного сна, в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно во время утренней гимнастики, в гимнастике после дневного сна, в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно во время утренней гимнастики, в гимнастике после дневного сна, в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно во время утренней гимнастики, в гимнастике после дневного сна, в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно во время утренней гимнастики, в гимнастике после дневного сна, в индивидуальной работе
	Общеразвивающие упражнения	2 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно в индивидуальной работе	3 раза в неделю на занятиях физической культурой Ежедневно в индивидуальной работе
	Строевые упражнения	-	3 раза в неделю на занятиях физической культурой	3 раза в неделю на занятиях физической культурой	3 раза в неделю на занятиях физической культурой	3 раза в неделю на занятиях физической культурой
	Ритмическая гимнастика	-	-	2 -3 раза в неделю	2 -3 раза в неделю	2 -3 раза в неделю
Подвижные игры		Ежедневно в помещении и на свежем воздухе	Ежедневно в помещении и на свежем воздухе	Ежедневно в помещении и на свежем воздухе	Ежедневно в помещении и на свежем воздухе	Ежедневно в помещении и на свежем воздухе
Формирование основ здорового образа жизни		Ежедневно (в режимных	Ежедневно (в режимных	Ежедневно (в режимных	Ежедневно (в режимных	Ежедневно (в режимных

		моментах)	моментах)	моментах)	моментах)	моментах)
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц не более 20-25 мин.	1 раз в месяц не более 20-25 мин.	1 раз в месяц не более 30-40 мин.	1 раз в месяц не более 40-45 мин.
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год не более 1-1,5 час. (в качестве зрителей)	2 раза в год не более 1,5 час.	2 раза в год не более 1,5 час.
	День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Туристские прогулки и экскурсии	-	-	-	В день здоровья не более 1,5-2 час. (время перехода в одну сторону 30-40 мин., время непрерывного движения 20 мин. с перерывом между переходами не менее 10 мин.)	В день здоровья не более 2-2,5 час. (время перехода в одну сторону 35-40 мин., время непрерывного движения 20-30 мин. с перерывом между переходами не менее 10 мин.)