

Заходи оздоровчої дошкільного закладі

фізкультурно - роботи у навчальному

Заходи фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному навчальному закладі

№ з/п	Організаційні форми роботи	Вікові групи	Час проведення, тривалість
1.	Ранкова гімнастика(у літній період – на свіжому повітрі, взимку – в добре провітреному приміщенні)	Всі групи	За розкладом
		Ясельна група	4 – 5 хв.
		II молодша група	6 – 9 хв.
		Середня група	6 – 9 хв.
		Старша група	8 – 12 хв.
2.	Гімнастика після денного сну	Всі групи	6 – 9 хв.
3.	Фізкультурні заняття	Всі групи	
		Ясельна група	15 – 20 хв.
		II молодша група	15 – 20 хв.
		Середня група	20 – 25 хв.
		Старша група	25 – 30 (40) хв.
4.	Заняття з плавання	II молодша група	10 – 20 хв.
		Середня група	20 – 25 хв.
		Старша група	25 – 30 (40) хв.

5.	Фізкультхвилинки	Середня група	На 7 – 9 хв. заняття1 – 2 хв. 3 – 5 вправ
		Старша група	На 10 – 12 хв. заняття1 – 2 хв. 3 – 5 вправ
6.	Фізкультпаузи (динамічні перерви)	Всі групи	Між заняттями від5 до 10 хв.
7.	Загартувальні процедури	Всі групи	Згідно з режимом дня
8.	Заняття фізичними вправами на прогулянках	Всі групи (крім тих, які мають заняття з плавання)	Щодня
9.	Фізкультурні свята(двічі – тричі на рік)	Середня група	40 – 50 хв.
		Старша група	50 – 60 хв.
10.	Фізкультурні розваги(один-два рази на місяць)	Всі групи	II половина дня
		Ясельна група	15 – 20 хв.
		II молодша група	25 – 30 хв.
		Середня група	30 – 35 хв.
		Старша група	35 – 40 хв.
11.	Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм)	II молодша група	15 – 20 хв.
		Середня група	20 – 25 хв.
		Старша група	25 – 30 хв. (в один бік)
12.	Рухливі ігри (сюжетні, безсюжетні, народні, спортивні)	Всі групи	Щодня
13.	Самостійна рухова діяльність	Всі групи	Вільні від занять години
14.	День здоров'я	Всі групи	Остання п'ятниця кожного місяця
15.	Тиждень здоров'я	Всі групи	Один раз на квартал – останній тиждень

16.	Індивідуальна робота з фізичного розвитку з однією дитиною чи з підгрупою по 2 – 4 дітей	Всі групи	Щодня
-----	--	-----------	-------