**Структура фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ з/п*** | ***Форми роботи*** | ***Особливості організації*** |
| 1. | Заняття з фізкультури | 3 рази на тиждень, одне з них на спортивному майданчику |
| 2. | Ранкова гімнастика | Упродовж року проводиться на свіжому повітрі. Комплекс містить 2 – 3 спеціальні вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості та 2 дихальні вправи для поліпшення дренажної функції легень і бронхів |
| 3. | Фізкультурна хвилинка | Щоденно. Комплекс складається з 4 вправ. Кожна повторюється 4-6 разів. Тривалість  12 хв |
| 5. | Фізкультурні паузи | У перерві між заняттями 6 – 8 хв (середній вік), 8 – 10 хв (старший вік). Виняток становить, коли наступне заняття фізкультура або музика |
| 6. | Фізкультурно-спортивні свята | 2 – 3 рази на рік на свіжому повітрі. Тривалість – від 50 хв до 1 год |
| 7. | Фізкультурні розваги | 1 – 2 рази на місяць на свіжому повітрі, як змагання з однолітками. Тривалість 30 – 40 хв, включаючи елементи спортивного орієнтування |
| 8. | День здоров’я | 1 раз на місяць упродовж дня активна діяльність дітей на відкритому повітрі. Зміст визначає вихователь |
| 9. | Самостійна рухова діяльність | Щоденно, під наглядом вихователя, на свіжому повітрі. Характер і тривалість залежать від індивідуальних даних і потреб дітей |
| 10. | Гімнастика пробудження | Щоденно, після денного сну під легку класичну музику. Тривалість від 5 – 10 хв, 5 вправ по 4 – 6 разів кожна |
| 11. | Гурткова робота. Хореографія | За бажанням батьків тричі на тиждень, 25 – 30 хв.За бажанням батьків двічі на тиждень, 25 – 30 хв. |