



УТВЕРЖДАЮ

и.о. заведующего

МБДОУ «Детский сад № 444»

Е.А.Кучина

Приказ от 01 сентября 2016 года № 1-од

Приложение № 2
к плану проведения
физкультурно-оздоровительной работы

**Режим двигательной активности
на осенне-зимний период 2016-2017 учебного года**

Мероприятие	Группа	Время проведения	Продолжительность мероприятия	Место проведения	
Утренняя гимнастика	II мл. группа № 1 II мл. группа № 3 II мл. группа № 4 ср. группа № 2 ср. группа № 9 ср. группа № 11 ст. группа № 6 ст. группа № 7 ст. группа № 12 подг. группа № 8 подг. группа № 10	Ежедневно	8.00	5 минут	Группа
		8.00	5 минут	Группа	
		8.00	5 минут	Группа	
		7.50	5-7 минут	Физк. зал	
		7.50	5-7 минут	Муз. зал	
		7.50	5-7 минут	Муз. зал	
		8.00	9-10 минут	Муз. зал	
		8.00	9-10 минут	Муз. зал	
		8.00	9-10 минут	Физк. зал	
		8.15	10 минут	Физк. зал	
8.15	10 минут	Муз. зал			
Занятия физической культурой	II мл. группа № 1	среда 9.00, 9.25	15 минут	Физкультурная площадка / Физкультурный зал / Группа	
		пятница 9.00	15 минут		
	II мл. группа № 3	вторник 9.00, 9.25	15 минут		
		среда 9.25	15 минут		
	II мл. группа № 4	вторник 9.50, 10.15	15 минут		
		среда 9.25	15 минут		
	ср. группа № 2	вторник 10.40	20 минут		
		четверг 9.00, 9.30	20 минут		
	ср. группа № 9	среда 10.20, 10.50	20 минут		
		пятница 9.00	20 минут		
	ср. группа № 11	понедельник 9.00, 9.30	20 минут		
		среда 9.50	20 минут		
ст. группа № 6	понедельник 10.00, 10.35	25 минут			
	Четверг 11.10	25 минут			

	ст. группа № 7	понедельник 11.10 пятница 9.35, 10.00	25 минут 25 минут	
	ст. группа № 12	вторник 11.10 четверг 10.00, 10.35	25 минут 25 минут	
	подг. группа № 8	понедельник 11.45 среда 11.20, 11.55	30 минут 30 минут	
	подг. группа № 10	вторник 11.45 пятница 10.35, 11.15	30 минут 30 минут	
Плавание в бассейне	II мл. группа № 1	вторник 9.00	15 минут	Бассейн
	II мл. группа № 3	пятница 9.00	15 минут	
	II мл. группа № 4	пятница 9.50	15 минут	
	ср. группа № 2	понедельник 9.00 среда 9.00	20 минут 20 минут	
	ср. группа № 9	понедельник 9.50 четверг 9.00	20 минут 20 минут	
	ср. группа № 11	вторник 9.50 четверг 9.50	20 минут 20 минут	
	ст. группа № 6	среда 9.50 пятница 10.40	25 минут 25 минут	
	ст. группа № 7	вторник 10.40 четверг 10.40	25 минут 25 минут	
	ст. группа № 12	понедельник 10.40 среда 10.40	25 минут 25 минут	
	подг. группа № 8	вторник 11.30 пятница 11.30	30 минут 30 минут	
	подг. группа № 10	понедельник 11.30 среда 11.30	30 минут 30 минут	
	Музыкальная деятельность	II мл. группа № 1	понедельник 9.00 четверг 10.50	
II мл. группа № 3		понедельник 9.25 четверг 11.15	15 минут 15 минут	
II мл. группа № 4		понедельник 9.50 четверг 11.40	15 минут 15 минут	
ср. группа № 2		среда 10.50 пятница 9.00	20 минут 20 минут	

	ср. группа № 9	вторник 9.00 пятница 10.00	20 минут 20 минут	
	ср. группа № 11	среда 9.00 пятница 9.30	20 минут 20 минут	
	ст. группа № 6	вторник 9.35 пятница 11.40	25 минут 25 минут	
	ст. группа № 7	вторник 11.40 среда 9.35	25 минут 25 минут	
	ст. группа № 12	среда 11.40 пятница 11.10	25 минут 25 минут	
	подг. группа № 8	вторник 10.50 четверг 10.20	30 минут 30 минут	
	подг. группа № 10	вторник 10.10 среда 10.10	30 минут 30 минут	
Динамические паузы (физкульт-минутки)	П мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	3 минуты 5 минут 5-7 минут 7 минут	Группа
Подвижные игры средней и малой подвижности	П мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время	5-7 минут 7 минут 10 минут 15 минут	Группа / Улица
Нетрадиционные формы работы с детьми /профилактика отклонений в здоровье/: - упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки - упражнения для глаз - дыхательные упражнения - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - психогимнастика, релаксационные упражнения	П мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время 2-3 вида гимнастики	5-7 минут 7-10 минут 10 минут 15 минут	Группа
Подвижные игры на прогулке	П мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	5-7 минут 7 минут 10 минут 10 минут	Улица / веранда
Индивидуальная работа по физическому	П мл. группа ср. группа ст. группа	Ежедневно во время дневной прогулки	5-10 минут 10 минут 15 минут	Улица / веранда

развитию на прогулке	подг. группа		15 минут	
Гимнастика после сна	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно 15.15 15.00 15.00 15.10	5 минут 5-7 минут 8-10 минут 10-15 минут	Группа
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Ежедневно в течение дня		Улица / веранда / группа
Спортивные игры и спортивные упражнения согласно сезона	II мл. группа ср. группа ст. группы подг. группа	1 раз в неделю среда 16.15 четверг 16.00 среда 16.00 пятница 16.05	20 минут 25 минут 30 минут 30 минут	Улица / веранда / группа
Физкультурные досуги	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц	20 минут 25 минут 30 минут 40 минут	Улица / Физкультурный зал
Физкультурные праздники	ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в год	50 минут 60 минут 75 минут	Улица / Физкультурный зал
День здоровья	Все группы	1 раз в квартал		Улица
Неделя здоровья (каникулы)	со II младшей группы	4 раза в год – октябрь, декабрь, март, май – в период проведения тематических музыкальных утренников		
Целевая прогулка	ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц		Улица
Физкультурно-оздоровительные мероприятия по интересам и по состоянию здоровья /в соответствии с расписанием занятий/:		По расписанию		Физкультурный зал / Музыкальный зал / Медицинский кабинет
* бесплатные услуги: - кружок «Каблучок»	ст. группа подг. группа	2 раза в неделю 2 раза в неделю	20 минут 25 минут	

* платные услуги:				
- секция «Школа мяча»	подг. группа	2 раза в неделю	30 минут	
- секция «Фигурное плавание»	II мл. группа	1 раз в неделю	15 минут	
	ср. группа	2 раза в неделю	20 минут	
	ст. группа	2 раза в неделю	25 минут	
	подг. группа	2 раза в неделю	30 минут	
- кружок «Крепышок»	II мл. группа	1 раз в неделю	15 минут	
	ср. группа	2 раза в неделю	20 минут	
	ст. группа	2 раза в неделю	25 минут	
	подг. группа	2 раза в неделю	30 минут	
- кружок «Искорка»	II мл. группа	1 раз в неделю	15 минут	
	ср. группа	2 раза в неделю	20 минут	
	ст. группа	2 раза в неделю	25 минут	
	подг. группа	2 раза в неделю	30 минут	

<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия по интересам и по состоянию здоровья /в соответствии с расписанием занятий/:</p> <p>* бесплатные услуги:</p> <p>- группа ЧБД</p> <p>- кружок «Каблучок»</p> <p>* платные услуги:</p> <p>- секция «Школа мяча»</p> <p>- секция «Фигурное плавание»</p> <p>- кружок «Крепышок»</p> <p>- кружок «Искорка»</p>	<p>II мл. группа</p> <p>ср. группа</p> <p>ст. группа</p> <p>ст. группа</p> <p>подг. группа</p> <p>подг. группа</p> <p>ст. группа</p> <p>II мл. группа</p> <p>ср. группа</p> <p>ст. группа</p> <p>II мл. группа</p> <p>ср. группа</p> <p>ст. группа</p>	<p>По расписанию</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>15 минут</p> <p>20 минут</p> <p>25 минут</p> <p>20 минут</p> <p>25 минут</p> <p>30 минут</p> <p>25 минут</p> <p>15 минут</p> <p>20 минут</p> <p>25 минут</p> <p>15 минут</p> <p>20 минут</p> <p>25 минут</p>	<p>Физкультурный зал / Музыкальный зал / Медицинский кабинет</p>
--	--	--	---	--

