



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад № 444»

/С.С.Погосова/

Приказ № 150-01 от «24» 05 2021 года

**Режим двигательной активности
на летний оздоровительный период 2021 года**

Мероприятие	Группа	Время проведения	Продолжительность мероприятия	Место проведения	
Утренняя гимнастика	I мл. группа № 3 II мл. группа № 2 II мл. группа № 4 ср. группа № 6 ср. группа № 7 ст. группа № 8 ст. группа № 10 ст. группа № 11 подг. группа № 9	Ежедневно		Улица / Веранда	
		7.45	3-5 минут		
		7.50	5 минут		
		7.50	5 минут		
		8.00	5-7 минут		
		8.00	5-7 минут		
		8.10	9-10 минут		
		8.10	9-10 минут		
		8.10	9-10 минут		
8.15	10-12 минут				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	I мл. группа № 3	вторник	9.00	10 минут	Физкультурная площадка / Веранда / Участок для прогулок
		пятница	9.00	10 минут	
	II мл. группа № 2	понедельник	9.10	15 минут	
		среда	9.10	15 минут	
		пятница	9.10	15 минут	
	II мл. группа № 4	понедельник	9.10	15 минут	
		вторник	9.10	15 минут	
		четверг	9.10	15 минут	
	ср. группа № 6	понедельник	11.00	20 минут	
		вторник	11.00	20 минут	
		четверг	11.00	20 минут	
	ср. группа № 7	понедельник	9.40	20 минут	
		среда	9.40	20 минут	
		пятница	9.40	20 минут	
	ст. группа № 8	вторник	9.15	25 минут	
		среда	11.00	25 минут	
		пятница	11.00	25 минут	
	ст. группа № 10	вторник	10.10	25 минут	
		среда	10.10	25 минут	
		пятница	10.10	25 минут	
	ст. группа № 11	понедельник	10.10	25 минут	
		вторник	10.10	25 минут	
		четверг	10.10	25 минут	
	подг. группа № 9	понедельник	11.30	30 минут	
		среда	11.30	30 минут	
		четверг	11.30	30 минут	

Музыкально-театрализованная деятельность	I мл. группа № 3	понедельник 9.10 четверг 9.10	10 минут 10 минут	Улица / Веранда
	II мл. группа № 2	вторник 9.10 четверг 9.10	15 минут 15 минут	
	II мл. группа № 4	среда 9.10 пятница 9.10	15 минут 15 минут	
	ср. группа № 6	среда 11.00 пятница 11.00	20 минут 20 минут	
	ср. группа № 7	вторник 9.40 четверг 9.40	20 минут 20 минут	
	ст. группа № 8	понедельник 11.00 четверг 11.00	25 минут 25 минут	
	ст. группа № 10	понедельник 10.10 четверг 10.10	25 минут 25 минут	
	ст. группа № 11	среда 10.10 пятница 10.10	25 минут 25 минут	
	подг. группа № 9	вторник 11.30 пятница 11.30	30 минут 30 минут	
Динамические паузы (физкульт-минутки)	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	2 минуты 3 минуты 5 минут 5-7 минут 7 минут	Группа
Подвижные игры средней и малой подвижности	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время	5 минут 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	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время 2-3 вида гимнастики	5 минут 5-7 минут 7-10 минут 10 минут 15 минут	Группа
Подвижные игры на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа	Ежедневно	5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут	Улица / веранда

	подг. группа		10 минут	
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время дневной прогулки	5 минут 5-10 минут 10 минут 15 минут 15 минут	Улица / веранда
Гимнастика после сна	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно 15.15 15.15 15.00 15.00 15.10	3-5 минут 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	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группы подг. группа	1 раз в неделю Вторник 16.10 среда 16.25 четверг 16.25 среда 16.35 пятница 16.40	10 минут 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, апрель – в период проведения тематических музыкальных утренников		
Целевая прогулка	ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц		Улица