

Модель двигательного режима МБДОУ «Детский сад № 6» на теплый период

Вид деятельности	№ п/п	Виды занятий	Особенности организации	Длительность, мин.					
				2 гр.ран. в.	1 мл. гр	мл. гр	ср. гр	ст. гр	подг. гр
Физкультурно-оздоровительные занятия	1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, в дождливую погоду в спортивном и музыкальном зале	-	4-5	5-6	6-8	8-10	10-12
	2.	Подвижные игры и упражнения	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки	В зависимости от состояния погоды					
				5-10	10-15	20	25	25-30	25-30
	3.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки, согласно плану индивидуальной работы	3-5	6-8	10-15			
	4.	«Бодрящая гимнастика»	Проводится после подъема детей	-	4-5	5	5	7	7
	5.	Закаливание	Солнечные ванны	5-10	5-10	Зависит от состояния погоды 5-30, постепенно			
			Воздушные ванны	5-10	5-10	Зависит от состояния погоды 10-60, постепенно			
			Босохождение	3-5	5	Зависит от состояния погоды 4-120, постепенно			
			Водные процедуры	Гигиеническое мытье ног 10-15					
				Умывание лица, шеи, предплечья прохладной водой «Топтание» в холодной воде					

Совместная образовательная деятельность взрослых и детей	1.	По физической культуре	3 раза в неделю в первой половине дня на воздухе (по погоде)	8-10	10	15	20	25	30
	2.	Двигательная деятельность на музыкальном досуге	2 раза в неделю	4-6	4-6	8-10	10-12	12-15	
Физкультурно-массовые мероприятия	1.	День здоровья	1 раз в неделю	-	-	В течение всего дня			
	2.	Развлечения	1 раз в месяц	-	10-15	15	20	25	до 30
	3.	Праздники	1 раз в месяц	-	-	-	до 45	до 60	до 60
	4.	Экскурсии, целевые прогулки, прогулки-походы	1 – 2 раза в месяц	-	-	25	30	60 (1,5 км)	до 120 (2 км)
Самостоятельная ДД	1.	Самостоятельная ДД	Ежедневно под присмотром воспитателя на свежем воздухе (при плохой погоде – в помещении)	Согласно плану образовательной работы с детьми					
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	1.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения развлечений, праздников, целевых прогулок, прогулок-походов	Согласно плану взаимодействия с семьей					