



## Режим двигательной активности на летний период

Вид деятельности	Время проведения		Группа раннего возраста	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
	в режим	в плане					
Сюжетная игра	до завтрака	ежедневно	8	8-10	10	10	15
	на прогулке	2 раза	10*2	20*2	30*2	30*2	40*2
	до полдника	ежедневно	8	10	15	15	15
Дидактическая игра	до гимнастики	2р в неделю	3	3-5	5	5	5
	на прогулке	2р в неделю	5-10	10-15	5-10	5-10	5-10
	на вечерней прогулке	2р в неделю	7	5	5-10	5-10	5-10
Подвижная игра	до завтрака	Ежедневно	3	3-5	5-7	5-7	5-7
	на прогулке	2-3 раза	6	6-8	8-10	8-10	8-10
			2	3	4	4	5
Спортивные игры	на прогулке	ежедневно	5	5-10	10-15	10-15	10-15
Музыкальные игры	утро, вечер	2р в неделю	2	3	4	4	5
	на прогулке	3р в неделю	5	5	5	5	5
	вечернее развлечение	2р в месяц	5	7	10	10	10
Утренняя гимнастика	до завтрака	ежедневно	5	5 - 6	10	10	10
Физкультурные упражнения, игры - забавы, эстафеты-соревнования		3р в неделю	10	15-20	20-25	20-25	25-30
Индивидуальная работа по физической культуре	на прогулке	ежедневно	1-2	5-10	10-12	10-12	10-15
Воздушные ванны	после сна	ежедневно	5	5-8	10	10	10-12
Спортивный и музыкальный досуг	на прогулке	1раз в неделю	10	20-25	25-30	25-30	35-40
Сумма Д.А в течение дня			1ч	1ч 41м	2ч 14м	2ч 14м	2ч 50м
Затрата времени на обязательно двигательную активность в недельном цикле			3ч 30 м	8ч 25м	11ч 10м	11ч 10м	12ч 2м