

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5»**



**Режим двигательной активности
дошкольного образовательного учреждения в летний период**

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно			
		не менее 10 мин.	не менее 10 мин.	не менее 10 мин.	не менее 10 мин.
2.	Основная гимнастика:	Ежедневно			
2.1.	основные движения	+	+	+	+
2.2.	общеразвивающие упражнения	+	+	+	+
2.3.	ритмическая гимнастика	-	+	+	+
2.4.	строевые упражнения	+	+	+	+
3.	подвижные игры	Ежедневно, 2-3 раза в день			
		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	спортивные игры	-	-	+	+
5.	спортивные упражнения	+	+	+	+
6.	оздоровительная ходьба	ежедневно, в конце прогулки			
		12 мин.	15 мин.	-	-
7.	оздоровительный бег	ежедневно, в конце прогулки			
		-	-	5 мин.	5 мин.
8.	гимнастика в процессе занятий (физкультминутки)	Ежедневно в процессе занятия			
		2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
9.	индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки и в помещении			
10.	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами	Ежедневно			
		не менее 10 мин.	не менее 10 мин.	не менее 10 мин.	не менее 10 мин.
11.	Целевые прогулки	1 раз в 2 недели			

		1 раз в 2 недели	15-20 мин		
12.	Целевые прогулки, экскурсии	1 раз в 2 недели			
				25-30 мин	25-30 мин
13.	Физическая культура	3 раза в неделю			
		15мин	20мин	25 мин	30 мин
14.	Танцевально-ритмическая деятельность часть занятий по музыкальному развитию	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
15.	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе, зависит от индивидуальных особенностей детей			
		50 мин.	50 мин.	60 мин.	60 мин.
16.	Активный отдых				
16.1	Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц			
		20-25 мин.	20-25 мин.	30-40 мин.	40-45 мин.
16.2	Физкультурный праздник	-	2 раза в год		
			60-90 мин.	60-90 мин.	60-90 мин.
16.3	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
16.4	Туристские походы и экскурсии	-	-	90-120 мин. (1 раз в месяц)	120-150 мин. (1 раз в месяц)

Рекомендации к одежде при проведении физкультурных занятий летом на свежем воздухе

t воздуха при слабом ветре	Одежда (Число слоев)	Одежда, обувь
+ 20 С и выше	1/1	Трусы, майка, носки, спортивные кроссовки
От +15 до +19 С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные кроссовки
От +10 до +14 С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные кроссовки