

Режим двигательной активности на летний период 2026 года

Виды деятельности, особенности организации	Место проведения	Возрастные группы, длительность(минут)			
		1 младшая	2 младшая	средняя	старшая
I. Физкультурно – оздоровительная деятельность					
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	на воздухе	4-5	5-6	6-8	8-10
2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	на воздухе	10-15	15-20	20-25	25
3. Гимнастика после дневного сна	спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха	4-5	5-6	6-8	8 - 10
4. Развитие основных движений в индивидуальной форме на прогулке (ежедневно)	на воздухе	5	7	9	12
5. Купание в бассейне	уличный бассейн	-	5	6-7	8-10
II. Самостоятельная двигательная деятельность на воздухе					
1. Сюжетные игры (ежедневно)	на воздухе	35	40	50	60
2. Дидактические игры с движениями (2-3 раза в неделю)	на воздухе	10	15	20	25
3. Спортивные игры (кольцеброс, серсо, кегли)	на воздухе	5-8	8-10	10-12	12 - 15
4. Музыкальные игры с движениями (2-3 раза в неделю)	на воздухе	8	10	12	15
III. Физкультурно – массовые мероприятия					
1. Физкультурные досуги и развлечения (1-2 раза в месяц)	на воздухе	30	30-40	40-50	50-60
2. Физкультурные праздники (1 раз в квартал)	на воздухе	-	20	60	60
IV. Совместная физкультурно – оздоровительная работа МБДОУ и семьи					
Физкультурные праздники и развлечения совместно с родителями в МБДОУ (1 раз за лето)	на воздухе	10-15	15-20	20-25	25-30
Итого		121-136	160-184	259-286	310-332

