



Утверждаю:

Заведующий

МКДОУ "Детский сад №14"

Арипшева Э.М.

Модель двигательного режима на летний период
с учётом физкультурной деятельности.

№ н/п	Виды деятельности	Особенности организации <u>Возраст/2 - 3 года</u>	Длительность
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в групповой комнате	7 40 мин
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном	6-8 мин
3.	Двигательная разминка	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном	5-10 мин
4.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания совместной деятельности.	3-5 мин
5.	Физкультурная деятельность	2 раза в неделю на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	10 мин
6.	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно на открытом воздух, при плохой погоде в спортивном зале.	20 - 25 мин
7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном	10-12 мин
8.	Прогулка	Ежедневно	2 часа 30 мин
9.	Гимнастика после дневного сна в сочетании	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе, при плохой погоде на прогулочной веранде.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15 мин

Возраст (3 - 5 лет)

1.	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	8-10 мин
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	8-10 мин
3.	Двигательная разминка	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	5-10 мин
4.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.	3-5 мин
5.	Физкультурная деятельность	2 раза в неделю на открытом воздухе при плохой погоде в спортивном зале.	20 мин
6.	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	25 - 30 мин
7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	10-15 мин
8.	Прогулки	Ежедневно	2 часа 40 мин
9.	Походы в тундру, экскурсии близлежащий парк	1 раз в неделю	30 мин
10.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными и воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
12.	Физкультурный досуг, праздники и соревнования	1 раз в неделю	25 мин

Возраст (5 - 7 лет)

1.	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	10-15 мин
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	10 мин
3.	Двигательная разминка	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	5-10 мин
4.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания совместной деятельности взрослого и ребенка	3 - 5 мин
5.	Физкультурная деятельность	2 раза в неделю на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	25-30 мин
6.	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, при плохой погоде в спортивном зале.	25-30 мин
7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	12 -15 мин
8.	Прогулка	Ежедневно	2 ч 50 мин
9.	Походы в тундру, экскурсии близлежащий парк	1 раз в неделю	35 мин.
10.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
II.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
12.	Физкультурный досуг, праздники и соревнования	1 раз в неделю	35 мин