

Модель двигательного режима на летний период с учётом физкультурной деятельности

группа раннего возраста

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации	Длительность
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в групповой комнате	7 - 10 мин
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	6 - 8 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.	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 воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	20 - 25 мин
7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	10 - 12 мин
8.	Прогулка	Ежедневно	2 часа 30 мин
9.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	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

Модель двигательного режима на летний период
младшая группа

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации	Длительность
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.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными и воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг, праздники и соревнования	1 раз в неделю	20 мин

Модель двигательного режима на летний период
средняя группа

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации	Длительность
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.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными и воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг, праздники и соревнования	1 раз в неделю	25 мин

Модель двигательного режима на летний период

старшая группа

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации	Длительность
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.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг, праздники и соревнования	1 раз в неделю	30 мин

Модель двигательного режима на летний период

(6 - 7 лет)

№ п/п	Виды деятельности	Особенности организации	Длительность
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.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе, при плохой погоде в спортивном зале.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг, праздники и соревнования	1 раз в неделю	35 мин