

**Организация двигательного режима в ДОУ в летний период**

№	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Прод-сть, мин.
1	2	3	4	5
1.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Утро, до завтрака	5-12
1.2	Занятия по физической культуре в зале (разные виды) и на улице	Все группы	По расписанию занятий	10-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между видами детской деятельности	Все группы	По необходимости	3-5
1.4	Физкультминутка	Все группы	Во время образовательных ситуаций	3-5
1.5	Гимнастика после дневного сна, коррегирующая гимнастика	Все группы	ежедневно 2 раза в неделю	3-5 5-12
1.6	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	15-30
1.7	Оздоровительный бег	Все группы	ежедневно	1-5
1.8	Дыхательная гимнастика	Все группы	ежедневно	1-3 мин
1.9	Гимнастика для глаз	Все группы	ежедневно на занятиях	1-3 мин
1.10	Пальчиковая гимнастикА	Все группы	ежедневно	1-3 мин
1.11	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все группы	Во время прогулок	До 60 мин
1.12	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все группы	Ежедневно в свободное от занятий время	30-40
1.13	Физкультурный досуг	Все группы	по плану	15-60
1.14	Соревнования, эстафеты	Стар.дошк. возраст	по плану	40-60
1.15	Спортивные праздники	Все, кроме 1 младшей гр.	1 раз в 2 недели	20- 60
1.16	Походы, экскурсии	Старшая, подгот. группы	Один раз в месяц	60-120 (в зависимости и от погоды)
1.17	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: ✓ Неделя здоровья ✓ Тематический день «Здоровым быть здорово» ✓ Международный день физкультурника ✓ «Папа, мама, я – спортивная семья» ✓ «Мастер-классы»	Все группы	По плану, желанию родителей и педагогов Ежеквартально	45-60

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Веселые старты»</li> <li>✓ Совместные занятия физкультурой, утренней зарядкой на улице</li> <li>✓ Флеш - моб акции</li> <li>✓ участие родителей в массовых спортивных мероприятиях в ДОУ и вне ДОУ ( семейные эстафеты и др.)</li> </ul>			
1.18	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	10-15
1.19	Посещение спортивного зала: динамический час, подвижные игры, стопотерапия; фитбол -гимнастика, тренажёрный зал, степ – аэробика,	Все группы  Старший дошкольный возраст	По графику работы зала	10-35  20-30
1.20	<p>Режим прогулки в период плохих погодных условий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проводиться динамический час; (на прогулочной веранде, в спортивных залах)</li> <li>- подвижные игры и малоподвижные игры в группе,</li> <li>-музыкальные разминки;</li> <li>- сюжетно ролевые игры в группе;</li> <li>-посещение зимнего сада,</li> <li>- ходьба по лестничным маршам.</li> </ul>	Все группы, кроме групп раннего возраста	В период времени утренней и вечерней прогулки	15-35  10-35 30-60 10 -20