

Режим двигательной активности летом

№	Форма работы	Содержание	Условия организации		
			Место	Время	Продолжительность, мин.
1	Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений - с предметами и без - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы - имитационного характера	На воздухе / в помещении (в зависимости от погодных условий)	Ежедневно перед завтраком	1-я младшая -4 Младшая -6 Средняя - 8 Старшая -10 Подготовительная - 12
2	Занятия двигательной деятельностью	Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, возраста, физкультурного оборудования и т.д. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетно-игровое, коррекционно-развивающее	на воздухе, на спортивной площадке	3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до 10 час.)	1-я младшая -10 Младшая -15 Средняя - 20 Старшая -25 Подготовительная - 30
3	Подвижные игры	Виды игр: - сюжетные - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, закрепление и совершенствование) - народные - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)	На воздухе, на площадках	Ежедневно	Для всех групп
4	Двигательные разминки	Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на равновесие; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки;	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно в часы наименьшей инсоляции	1-я младшая -4 Младшая -6 Средняя - 8 Старшая -10 Подготовительная - 12

		- упражнения на формирование свода стопы.			
5	Гимнастика после сна	Разминка после сна с использованием различных упражнений - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы - имитационного характера - сюжетно-игровые - на развитие мелкой моторики - на координацию движений	Спальня или групповое помещение при открытой фрамуге	Ежедневно после дневного сна	1-я младшая 3-5 Младшая 5-6 Средняя-7 Старшая-7-10 Подготовительная - 10
6	Закаливающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития - элементы закаливания в повседневной жизни (обширное умывание, широкая аэрация помещений) - самомассаж - солнечные, воздушные ванны - босохождение	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинского работника
7	Индивидуальная работа	Проводиться с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим учебный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии.	В спортивном зале, на площадке	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 80"**, Куркина Елена Михайловна,
заведующий

28.05.25 06:58 (MSK)

Сертификат D26EF393DC42C49E2A44A0FBCEBD8A89