

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Детским садом № 244 ОАО «РЖД»

Ю.М. Подневич

2019 г.

## Режим двигательной активности детей на летний период

Дни недели	Вид деятельности	1-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Ежедневно	Утренняя гимнастика	8.20-8.25	8.20-8.30	8.20-8.30
<b>Организованная образовательная деятельность</b>				
Понедельник	Физическая культура	9.00-9.10	9.20-9.35	9.45-10.10
Вторник	Физическая культура	9.00-9.10	9.20-9.35	9.45-10.10
Среда	Музыкальное развитие	9.00-9.10	9.20-9.35	9.45-10.10
Четверг	Физическая культура	9.00-9.10	9.20-9.35	9.45-10.10
Пятница	Музыкальное развитие	9.00-9.10	9.20-9.35	9.45-10.10
Ежедневно	Развитие познавательных интересов	9.20 – 9.35	9.45 – 10.05	9.00 – 9.30
Ежедневно	Подвижные игры и физкультурные упражнения и озд-й бег на прогулке	35 минут	1 час 30 минут	1 час 30 минут
Ежедневно	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	40 минут	30 минут	45 минут
Дважды в месяц	Закаливающие мероприятия: процедурное (на прогулке)	10 минут	20 минут	40 минут
Ежедневно	Самостоятельные игры на прогулке и в помещении и движения в режиме дня	30 минут	45 минут	35 минут
Ежедневно	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, обширное умывание	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20
Вторник	ЛФК (по подгруппам, по рекомендации медсестры)	-	15:30 -16:15	16:50 – 17:20
Четверг		-	15:30- 16:15	16:50 – 17:20
Раз в месяц	Физкультурный досуг	15 минут	20 минут	30 минут
Ежедневно	Групповые (психогимнастика, релаксация) и индивидуальные занятия с психологом	1-я половина дня индивид-ые и групповые занятия	1-я половина дня – индивид-ые 2-я половина дня – групповые	1-я половина дня – индивид-ые 2-я половина дня – групповые
Ежедневно	Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	40 минут	30 минут	20 минут
Ежедневно	Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	20 минут	45 минут	30 минут
Ежедневно	Подвижные игры на вечерней прогулке	1 час	1 час 40 минут	2 часа
<b>Итого:</b>	Примерная продолжительность двигательной активности в течение дня	6 часов	6 часов 30 минут	6 часов 50 минут