


 Утверждаю
 Заведующая Заведующая МКДОУ
 «Каменский детский сад «Теремок»
А.С. Долматова
 « 31 » 05 2019 г.

Двигательный режим в летний оздоровительный период

Цель: общее оздоровление и укрепление детского организма, развитие физических качеств, повышение умственной работоспособности, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечение психологической безопасности ребенка.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Утренний прием детей на участке	Ежедневно	Воспитатели
2	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	Ежедневно перед завтраком. Младший возраст 6-8 минут; старший возраст 10-12 минут.	Физ инструктор по спорту
3	ОУД по физкультуре на воздухе в часы наименьшей инсоляции с включением спортивных и подвижных игр.	2 раза в неделю: младшая гр. – 15 мин, средняя гр. – 20 мин, старшая гр. – 25 мин, подготовительная гр. – 30 мин.	Физ инструктор по спорту
4	Физкультурные праздники и развлечения	По плану инструктора по спорту	Физ инструктор , методист
5	Подвижные игры (сюжетные, дворовые, народные, с элементами спорта)	Ежедневно во время прогулки, продолжительность – 10-20 мин. во всех возрастных группах	Физ инструктор , воспитатели
6	Дневная и вечерняя прогулки	Ежедневно в соответствии с режимом возрастной группы	Воспитатели
7	Двигательные разминки (упражнения на развитие мелкой моторики, ритма, внимания, координации движений, равновесия, упражнения на расслабление)	Ежедневно во время прогулок: младшая гр. – 6 мин, средняя гр. – 8 мин, старшая гр. – 10 мин, подготовительная гр. – 12 мин.	Воспитатели
8	Игры с водой	Во время прогулки, от	Воспитатели

		10 мин. и больше	
9	Босохождение при температуре воздуха выше +22°C	На прогулке при установившейся теплой погоде, 3 – 10 мин.	Воспитатели
10	Экскурсии по территории детского сада	1 – 2 раза в месяц	Воспитатели, методист
11	Гимнастика пробуждения игрового характера («Сон ушел, пора вставать: ножки ручки всем размять»)	Ежедневно при пробуждении, 3 – 5 минут	Воспитатели
12	Гимнастика после сна (упражнения на формирование осанки, свода стопы, координацию движений равновесие, мелкую моторику; сюжетные или игровые)	Ежедневно после сна, 7 – 10 минут	Воспитатели
13	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (солнечные, водные, воздушные процедуры)	В течение ЛОП, по плану медсестры	Медсестра, воспитатели
14	Самостоятельная деятельность	В течение ЛОП	Воспитатели
15	Индивидуальная работа с целью стимулирования к двигательной активности (самостоятельным играм и упражнениям)	Устанавливается индивидуально	Физ инструктор, воспитатели
16	Проведение недели здоровья	1 раз в течение ЛОП	Физ инструктор , методист.