

Утверждены приказом  
заведующего МБДОУ «Детский сад  
№ 37» г. Воркуты  
№ 145 от 31 мая 2023 г.

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня  
на летний период (июнь, июль, август) в младшей разновозрастной группе (1 -3 лет)**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Периодичность</b>
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.
3	Физкультминутки	По необходимости на занятиях 2-3 мин.
4	Релаксация	По необходимости в течение дня 3-5 мин.
5	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 5-7мин.
6	Физкультурные занятия	3 раза в неделю 10-12 мин.
7	Подвижные игры	Ежедневно в помещении и на прогулке 15- 20 мин.
8	Игровые упражнения	Ежедневно. Длительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей
9	Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.	Ежедневно 5 мин.
10	Закаливающие мероприятия: -Воздушные ванны с упражнениями; умывание прохладной водой; дорожка бодрости.	Ежедневно с учетом состояния здоровья детей
11	Физические упражнения и игровые задания; -Игры с элементами логоритмики -Артикуляционная гимнастика -Пальчиковая гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.
12	Психогимнастика	По необходимости 3-5 мин.
13	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25 мин.
14	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
15	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи
16	Кварцевание группы и спальни	Ежедневно по 30 мин.
17	С – витаминизация третьего блюда	Ежедневно в обед
18		

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня  
на летний период (июнь, июль, август) в разновозрастной группе (3-5 лет)**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Периодичность</b>
<b>1</b>	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 10-15 мин.
<b>2</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10- мин.
<b>3</b>	Физкультминутки	По необходимости на занятиях 2-3 мин.
<b>4</b>	Релаксация	По необходимости в течение дня 3-5 мин.
<b>5</b>	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 10-12 мин.
<b>6</b>	Физкультурные занятия	3 раза в неделю 25-30 мин.
<b>7</b>	Подвижные игры	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.
<b>8</b>	Игровые упражнения	Ежедневно. Длительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей
<b>9</b>	Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, элементы корригирующей гимнастики, гимнастика для глаз.	Ежедневно 7 мин.
<b>10</b>	Закаливающие мероприятия: -Воздушные ванны с упражнениями; умывание прохладной водой; полоскание рта водой комнатной температуры; дорожка бодрости.	Ежедневно с учетом состояния здоровья детей
<b>11</b>	Физические упражнения и игровые задания; -Игры с элементами логоритмики -Артикуляционная гимнастика -Пальчиковая гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
<b>12</b>	Психогимнастика	По необходимости 8-10 мин.
<b>13</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 50-60 мин.
<b>14</b>	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
<b>15</b>	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи
<b>16</b>	Кварцевание группы и спальни	Ежедневно по 30 мин.
<b>17</b>	С – витаминизация третьего блюда	Ежедневно в обед
<b>18</b>		

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня  
на летний период (июнь, июль, август) в разновозрастной группе (5 - 7 лет)**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Периодичность</b>
<b>1</b>	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 10-15 мин.
<b>2</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12 мин.
<b>3</b>	Физкультминутки	По необходимости на занятиях 2-3 мин.
<b>4</b>	Релаксация	По необходимости в течение дня 3-5 мин.
<b>5</b>	Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 10-12 мин.
<b>6</b>	Физкультурные занятия	3 раза в неделю 25-30 мин.
<b>7</b>	Подвижные игры	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.
<b>8</b>	Игровые упражнения	Ежедневно. Длительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей
<b>9</b>	Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, элементы корригирующей гимнастики, гимнастика для глаз.	Ежедневно 7 мин.
<b>10</b>	Закаливающие мероприятия: -Воздушные ванны с упражнениями; умывание прохладной водой; полоскание рта водой комнатной температуры; дорожка бодрости.	Ежедневно с учетом состояния здоровья детей
<b>11</b>	Физические упражнения и игровые задания; -Игры с элементами логоритмики -Артикуляционная гимнастика -Пальчиковая гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
<b>12</b>	Психогимнастика	По необходимости 8-10 мин.
<b>13</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 50-60 мин.
<b>14</b>	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
<b>15</b>	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи
<b>16</b>	Кварцевание группы и спальни	Ежедневно по 30 мин.
<b>17</b>	С – витаминизация третьего блюда	Ежедневно в обед
<b>18</b>		