

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05.2025 № 209-ОД

Модель двигательного режима на летний период с учетом развивающих образовательных ситуаций по физической культуре

Младший дошкольный возраст

№	Виды деятельности	Время	Длительность
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно на открытом воздухе. При плохой погоде в спортивном зале.	7-10 мин
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе. При плохой погоде в спортивном зале.	7-10 мин
3.	Двигательная разминка	Ежедневно на открытом воздухе.	5-10 мин
4.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий.	3-5 мин
5.	Развивающие образовательные ситуации по физической культуре	2 раза в неделю на открытом воздухе. При плохой погоде в спортивном зале.	15 мин
6.	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно на открытом воздухе. При плохой погоде в спортивном зале.	20-25 мин
7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе. При плохой погоде в спортивном зале.	10-12 мин
8.	Прогулки и экскурсии в близлежащий парк	1 раз в неделю	30 мин
9.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг	1 раз в неделю	20 мин
	Всего:		147 мин

**Модель двигательного режима на летний период с учетом
развивающих образовательных ситуаций
по развитию движений
Ранний возраст
(от 1,5 до 3 лет)**

<i>Форма двигательной активности дошкольников</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Длительность</i>
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в группе со всеми детьми	5-8 минут
Двигательная разминка	Ежедневно на открытом воздухе	5 минут
Физминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности	2-3 минуты
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгруппами	8-10 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время утренней прогулки	5-8 минут
Прогулка	Ежедневно, в холодную погоду года прогулка проводится на прогулочной веранде	2 часа 50 минут
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей	5-7 минут
Закаливание	Ежедневно	
Развивающие игровые ситуации по развитию движений	2 раза в неделю на открытом воздухе	5-7 минут
		8-10 мин

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05.2025 № 209-ОД

**Модель двигательного режима на летний период с учетом
развивающих образовательных ситуаций
по физической культуре**

Средний дошкольный возраст

№	Виды деятельности	Время	Длительность
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	8-10 мин
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	8-10 мин
3.	Двигательная разминка	Ежедневно на открытом воздухе	5-10 мин
4.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин
5.	Развивающие образовательные ситуации по физической культуре	2 раза в неделю на открытом воздухе или в зале	20 мин
6.	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	25-30 мин
7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе	10-15 мин
8.	Прогулки-походы в тундру, экскурсии близлежащий парк	1 раз в неделю	35 мин
9.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными и воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг, праздники и соревнования	1 раз в неделю	25 мин
	Всего:		170 мин

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 103» г. Воркуты
от 26.05.2025 № 209-ОД

**Модель двигательного режима на летний период с учетом
развивающих образовательных ситуаций
по физической культуре
Старший дошкольный возраст**

№	Виды деятельности	Время	Длительность
1.	Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно на открытом воздухе При плохой погоде в спортивном зале.	10-15 мин
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе При плохой погоде в спортивном зале.	10-12 мин
3.	Двигательная разминка	Ежедневно на открытом воздухе При плохой погоде в спортивном зале.	5-10 мин
4.	Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 мин
5.	Развивающие образовательные ситуации по физической культуре	2 раза в неделю на открытом воздухе При плохой погоде в спортивном зале.	25-30 мин
6.	Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно на открытом воздухе или в зале При плохой погоде в спортивном зале.	25-30 мин
7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на открытом воздухе При плохой погоде в спортивном зале.	12 -15 мин
8.	Прогулки-походы в тундру, экскурсии близлежащий парк	1 раз в неделю	60 мин
9.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно	10 мин
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно на воздухе При плохой погоде в спортивном зале.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
11.	Физкультурный досуг, соревнования	1 раз в неделю	35 мин
	Всего:		222 мин

