

План – минимум
Развитие двигательной активности детей в режиме дня
МБДОУ «Верх – Чебулинский детский сада «Рябинка» на 2022-2023 учебный год

| | Формы работы, виды деятельности | Возрастные группы | | | | | |
|---|---|---|--|---------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | | Вторая группа раннего возраста | Младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная к школе «А» | Подготовительная к школе «Б» |
| 1 | Учебная работа: занятия по физкультуре | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| 2 | Физкультурно – оздоровительная работа: | | | | | | |
| | утренняя разминка | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| | | Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года | | | | | |
| | пальчиковая гимнастика | ежедневно на занятиях | ежедневно на занятиях | ежедневно на занятиях | ежедневно на занятиях | ежедневно на занятиях | ежедневно на занятиях |
| | дыхательная гимнастика | ежедневно перед прогулкой | ежедневно перед прогулкой | ежедневно перед прогулкой | ежедневно перед прогулкой | ежедневно перед прогулкой | ежедневно перед прогулкой |
| | мимическая гимнастика | ежедневно на прогулке | ежедневно на прогулке | ежедневно на прогулке | ежедневно на прогулке | ежедневно на прогулке | ежедневно на прогулке |
| | разминка после дневного сна | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| | физкультурные минутки | на занятиях | на занятиях | на занятиях | на занятиях | на занятиях | на занятиях |
| | подвижные игры и физические упражнения | в течение дня | в течение дня | в течение дня | в течение дня | в течение дня | в течение дня |
| | Закаливающие мероприятия | | | | | | |
| | Мытье ног перед сном | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| | Обливание прохладной водой | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 3 | Активный отдых: | | | | | | |
| | физкультурный досуг | | 2 четверг каждого месяца | 3 четверг каждого месяца | 4 четверг каждого месяца | 4 четверг каждого месяца | 4 среда каждого месяца |
| | сюрпризная прогулка | среда | среда | среда | среда | среда | среда |
| | спортивный праздник | | 24 февраля/25 августа | | | | |
| | День здоровья | | 28 октября/27 января/ 28 апреля /28 июля | | | | |
| | каникулы | | 26.12.2022 г. - 08.01.2023 г. | | | | |