

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 26» г. Воркуты  
от 30.05.2024 г. № 130/01-20

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

| №   | Мероприятия  | Периодичность  |
|-----|--|--|
| 1.  | Подвижные игры во время утреннего приема детей   | Ежедневно 5-7 мин.   |
| 2.  | Утренняя гимнастика  | Ежедневно 4-5 мин.   |
| 3.  | Физкультминутки  | По необходимости<br>2-3 мин.   |
| 4.  | Релаксационные упражнения  | По необходимости в течение дня<br>2-3 мин.   |
| 5.  | Музыкально-ритмические движения  | На музыкальных занятиях 3-5 мин.   |
| 6.  | Деятельность по физической культуре  | 2 раза в неделю 10-15 мин.   |
| 7.  | Подвижные игры   | Ежедневно в помещении и на прогулке<br>10-15 мин.  |
| 8.  | Игровые упражнения   | Ежедневно. Длительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей  |
| 9.  | Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, звуковая гимнастика                               | Ежедневно 4-5 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; артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика      | Ежедневно сочетая упражнения по выбору<br>4-5 мин.   |
| 12. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня  | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. |
| 13. | Ультрафиолетовое облучение помещений рециркулятором «ДЕЗАР-4»  | По инструкции  |
| 14. | С-витаминизация третьего блюда   | Ежедневно в обед   |

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 26» г. Воркуты  
от 30.05.2024 г. № 130/01-20

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня  
на летний оздоровительный период (июнь, июль, август)  
в младшей группе (3-4 года)**

| №   | Мероприятия   | Периодичность  |
|-----|---|--|
| 1.  | Подвижные игры во время утреннего приема детей  | Ежедневно 5-7 мин.   |
| 2.  | Утренняя гимнастика   | Ежедневно 5-6 мин.   |
| 3.  | Физкультминутки   | По необходимости<br>2-3 мин.   |
| 4.  | Релаксационные упражнения   | По необходимости в течение дня<br>2-3 мин.   |
| 5.  | Музыкально-ритмические движения   | На музыкальных занятиях 3-5 мин.   |
| 6.  | Деятельность по физической культуре   | 3 раза в неделю 15-20 мин.   |
| 7.  | Подвижные игры  | Ежедневно в помещении и на прогулке<br>15-20 мин.  |
| 8.  | Игровые упражнения  | Ежедневно. Длительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей  |
| 9.  | Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, игровой массаж, элементы корригирующей гимнастики  | Ежедневно 6 мин.   |
| 10. | Закаливающие мероприятия:- воздушные ванны с упражнениями; умывание прохладной водой; полоскание рта водой комнатной температуры; дорожка бодрости, массаж ушных раковин, головы. | 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<br>5-6 мин.   |
| 12. | Физкультурный праздник  | 1 раз в месяц 20-30 мин.   |
| 13. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня   | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. |
| 14. | Ультрафиолетовое облучение помещений рециркулятором «ДЕЗАР-4»   | По инструкции  |
| 15. | С-витаминизация третьего блюда  | Ежедневно в обед   |

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 26» г. Воркуты  
от 30.05.2024 г. № 130/01-20

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня  
на летний оздоровительный период (июнь, июль, август)  
в средней группе (4-5 лет)**

| №   | Мероприятия   | Периодичность  |
|-----|---|--|
| 1.  | Подвижные игры во время утреннего приема детей  | Ежедневно 7-9 мин.   |
| 2.  | Утренняя гимнастика   | Ежедневно 8 мин.   |
| 3.  | Физкультминутки   | По необходимости<br>2-3 мин.   |
| 4.  | Релаксационные упражнения   | По необходимости в течение дня<br>2-3 мин.   |
| 5.  | Музыкально-ритмические движения   | На музыкальных занятиях 3-5 мин.   |
| 6.  | Деятельность по физической культуре   | 3 раза в неделю 15-20 мин.   |
| 7.  | Подвижные игры  | Ежедневно в помещении и на прогулке<br>15-20 мин.  |
| 8.  | Игровые упражнения  | Ежедневно. Длительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей  |
| 9.  | Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, игровой массаж, элементы корригирующей гимнастики  | Ежедневно 6 мин.   |
| 10. | Закаливающие мероприятия:- воздушные ванны с упражнениями; умывание прохладной водой; полоскание рта водой комнатной температуры; дорожка бодрости, массаж ушных раковин, головы. | 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<br>5-6 мин.   |
| 12. | Физкультурный праздник  | 1 раз в месяц 20-30 мин.   |
| 13. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня   | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. |
| 14. | Ультрафиолетовое облучение помещений рециркулятором «ДЕЗАР-4»   | По инструкции  |
| 15. | С-витаминизация третьего блюда  | Ежедневно в обед   |

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 26» г. Воркуты  
от 30.05.2024 г. № 130/01-20

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

| №   | Мероприятия  | Периодичность   |
|-----|--|---|
| 1.  | Подвижные игры во время утреннего приема детей   | Ежедневно 10 -15 мин.   |
| 2.  | Утренняя гимнастика  | Ежедневно 10-12 мин.  |
| 3.  | Физкультминутки  | По необходимости<br>2-3 мин.  |
| 4.  | Релаксация   | По необходимости в течение дня<br>3-5 мин.  |
| 5.  | Музыкально-ритмические движения  | На музыкальной деятельности 10-12 мин.  |
| 6.  | Деятельность по физической культуре  | 3 раза в неделю 25-30 мин.  |
| 7.  | Подвижные игры   | Ежедневно в помещении и на прогулке<br>25-30 мин.   |
| 8.  | Игровые упражнения   | Ежедневно. Длительность зависит от<br>индивидуальных особенностей и<br>потребностей детей   |
| 9.  | Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика, игровой массаж, элементы корригирующей гимнастики, гимнастика для глаз                              | Ежедневно 7 мин.  |
| 10. | Закаливающие мероприятия: воздушные ванны с упражнениями; умывание прохладной водой; полоскание рта водой комнатной температуры; дорожка бодрости; массаж ушных раковин, головы. | Ежедневно с учетом состояния здоровья<br>детей  |
| 11. | Физические упражнения и игровые задания:<br>- Игры с элементами логоритмики<br>- Артикуляционная гимнастика<br>- Пальчиковая гимнастика  | Ежедневно сочетая упражнения по выбору<br>8-10 мин.   |
| 12. | Психогимнастика  | По необходимости 8-10 мин.  |
| 13. | Физкультурный праздник   | 1 раз в месяц 50-60 мин.  |
| 14. | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня  | Ежедневно в помещении и на открытом<br>воздухе. Характер и продолжительность<br>зависят от индивидуальных данных и<br>потребностей детей. |
| 15. | Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры   | Ежедневно после приема пищи   |
| 16. | Ультрафиолетовое облучение помещений рециркулятором «ДЕЗАР-4»  | По инструкции   |
| 17. | С-витаминация третьего блюда   | Ежедневно в обед  |