

План двигательного режима детей Детского сада № 2 инструктора по физической культуре Вокаревой Д.К.

Мероприятия	Особенности организации
Воздушные ванны	ежедневно на утренней гимнастике, занятиях в течение года (учитывая климатические условия)
Солнечные ванны	ежедневно, при наличии головного убора (учитывая климатические условия)
Пальчиковая гимнастика, физкультминутки	на занятиях
Утренняя гимнастика, с музыкальным сопровождением	ежедневно в зале, на свежем воздухе (учитывая климатические условия)
Подвижные игры с физическими упражнениями	ежедневно, во время утренней зарядки, на занятии, подгруппами или индивидуально, с учетом двигательной активности детей (учитывая климатические условия)
Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке (игры и упражнения)	ежедневно в 1 половину дня, в течение года
Дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки и занятия
Физкультурные занятия	3 раза в неделю у каждой группы, с учетом двигательной активности, допустимо с музыкальным сопровождением
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, под руководством воспитателя и инструктора в помещении и на свежем воздухе
Спортивное развлечение в рамках недели Здоровья	1 раз за летний период
Неделя Физкультурника	1 раз за летний период
Физкультурный праздник	2 раза в год в холодный и тёплый период