

**Распределение оздоровительных процедур  
по группам МБДОУ № 139 на 2019 -2020 учебный год**

<b>Группа</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
II младшая <b>Группа № 9 «Морской конек»</b>	ЛФК 10.10 – 10.25 Прогулка 10.30 – 12.00 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.10 – 9.25 Прогулка 10.30 – 12.00 Физическая культура 15.30 – 15.45 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.50 – 11.05 Прогулка 11.15 – 12.15 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.10- 9.25 Прогулка 10.30 – 12.00 Прогулка 17.00 – 19.00	Плавание 10.05 – 10.20 Прогулка 17.00 – 19.00
Средняя <b>Группа № 1 «Пинквиненок»</b>	Прогулка 10.00 – 11.00 ЛФК 11.10 – 11.30 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.30 – 9.50 Плавание 10.20 – 11.00 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.00 – 11.30 ЛФК 11.40 – 12.00 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.00 – 9.20 Плавание 9.40 – 10.20 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.00 – 11.00 ЛФК 11.10 – 11.30 Прогулка 17.00 – 19.00
Средняя <b>Группа № 2 «Морская звездочка»</b>	Прогулка 10.00 – 11.30 ЛФК 11.40 – 12.00 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.00 – 10.20 Плавание 11.00 – 11.40 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.20 – 10.40 Прогулка 10.50 – 12.00 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.30 – 9.50 Плавание 10.20 – 11.00 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.05 – 10.25 Прогулка 10.40 – 12.00 Прогулка 17.00 – 19.00
Средняя <b>Группа № 3 «Китенок»</b>	ЛФК 10.15 – 10.35 Прогулка 10.50 – 12.00 Прогулка 17.30 – 19.00	ЛФК 9.00 – 9.20 Плавание 9.40 – 10.20 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.00 – 11.00 ЛФК 11.10 – 11.30 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.00 – 10.20 Плавание 11.00 – 11.40 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.35 – 9.55 Прогулка 10.40 – 12.00 Прогулка 17.00 – 19.00
Старшая <b>Группа № 4 «Осьминожки»</b>	ЛФК 9.00 – 9.25 Плавание 9.50 – 10.40 Ритмика 15.15 – 15.40 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.35 – 10.00 Прогулка 10.10 – 11.20 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.40 – 10.05 Плавание 10.40 – 11.30 Ритмика 16.20 – 16.45 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.00 – 11.50 ЛФК 12.00 – 12.25 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.10 – 11.20 ЛФК 12.05 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00
Старшая <b>Группа № 5 «Дельфиненок»</b>	ЛФК 9.35-10.00 Плавание 10.40 – 11.30 Ритмика 15.45 – 16.10 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.10 – 10.35 Прогулка 10.45 – 11.50 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.15 – 10.40 Плавание 11.30 – 12.20 Ритмика 15.50 – 16.15 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.35 – 10.00 Прогулка 11.00 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.00 – 11.10 ЛФК 11.25 – 11.50 Прогулка 17.00 – 19.00
Старшая <b>Группа № 7 «Русалочка»</b>	ЛФК 9.40-10.05 Плавание 11.30 – 12.20 Ритмика 16.15 – 16.40 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.35 – 11.00 Прогулка 11.10 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.00 – 9.20 Прогулка 11.00 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.00 – 11.20 ЛФК 11.30 – 11.55 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 9.00 – 9.25 Плавание 11.30 – 12.20 Ритмика 15.15 – 15.40 Прогулка 17.00 – 19.00
Подготовительная <b>Группа № 6 «Золотая рыбка»</b>	ЛФК 10.35 – 11.05 Прогулка 11.15 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.20 – 11.50 ЛФК 12.00 – 12.30 Ритмика 15.15 – 15.45 Плавание 16.15 – 17.15	Прогулка 11.00 – 11.50 ЛФК 12.00 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00	ЛФК 10.20 – 10.50 Прогулка 11.40 – 12.30 Ритмика 15.50 – 16.20 Прогулка 17.30 – 19.00	ЛФК 9.40 – 10.10 Плавание 10.30 – 11.30 Прогулка 17.00 – 19.00
Подготовительная <b>Группа № 8 «Морской котик»</b>	ЛФК 9.00 – 9.30 Прогулка 11.40 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.10 – 11.10 ЛФК 11.20 – 11.50 Плавание 15.15 – 16.15 Ритмика 16.30 – 17.00	ЛФК 9.40 – 10.10 Прогулка 11.40 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00	Прогулка 10.40 – 11.50 ЛФК 12.00 – 12.30 Ритмика 15.15 – 15.45 Плавание 16.15 – 17.15	Прогулка 10.50 – 11.50 ЛФК 12.00 – 12.30 Прогулка 17.00 – 19.00

<b>Подготовительная Группа № 10 «Крабики»</b>	<b>Прогулка</b> 11.00 – 11.50	<b>ЛФК</b> 11.00 – 11.30	<b>ЛФК</b> 9.00 – 9.30	<b>Прогулка</b> 9.50 – 10.50	<b>ЛФК</b> 10.20 – 10.50
	<b>ЛФК</b> 12.00 – 12.30	<b>Прогулка</b> 11.30 – 12.30	<b>Плавание</b> 9.40 – 10.40	<b>ЛФК</b> 11.00 – 11.30	<b>Прогулка</b> 11.00 – 12.30
	<b>Прогулка</b> 17.00 – 19.00	<b>Ритмика</b> 15.50 – 16.20	<b>Прогулка</b> 17.00 – 19.00	<b>Плавание</b> 15.15 – 16.15	<b>Прогулка</b> 17.00 – 19.00
		<b>Прогулка</b> 17.50 – 19.00		<b>Ритмика</b> 16.30 – 17.00	