

УТВЕРЖДЕН:

Приказом от 28.08.2020 № 56



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

(Разновозрастная группа от 3 до 5 лет)

Мероприятия	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Физкультурное занятие		30		30	30
Физкультурная минутка	2-3	2-4	2-3	2-3	2-4
Динамическая пауза	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Гимнастика после дневного сна	10	10	10	10	10
Физкультурное развлечение (1 раз в месяц)		30			
Подвижные игры физкультурные упражнения на второй прогулке	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Праздник (2-3 раза в год)	1-1.5 час				
Каникулы (1-3 раза в год)	По плану				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежегодно в зависимости от индивидуальной потребности				

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

- 1. Утренняя гимнастика
- 2. Прогулка
- 3. Дыхательная гимнастика
- Прием чеснока, лука во время обеда (профилактика респираторных заболеваний)
- Гимнастика после сна
- Прохождение тренажерного пути: массажная, шипованная дорожка (профилактика плоскостопия)
- Физкультурные занятия
- Глазная гимнастика (профилактика снижения зрения)
- Пальчиковый массаж
- Прием поливитаминов в осенне-зимний период