

УТВЕРЖДЕН:

Приказом от 29.08.2019 № 39/1



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

(Разновозрастная группа от 5 до 7 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	20-25	20-25		20-25	
Физкультурная минутка	4-6	4-6	4-6	4-6	4-6
Динамическая пауза	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Гимнастика после дневного сна	10	10	10	10	10
Прохождение тренажерного пути	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Физкультурное развлечение (1 раз в месяц)			20-25		
Подвижные игры физкультурные упражнения на второй прогулке	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
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

