

УТВЕРЖДЕН:

Приказом от 28.08.2020 № 56



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