

УТВЕРЖДЕН:

Приказом от 28.08.2020 № 56



## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

(Группа раннего возраста)

1 половина дня					
Мероприятия	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Физкультурное занятие		10			10
Подвижные игры на прогулке и в помещении	15	5	15	15	5
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	15	20	20	15
Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	40	40	40	40	40
2 половина дня					
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность на прогулке	10	10	10	10	10
Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня	30	30	30	30	30
Подвижные игры на вечерней прогулке	5	5	5	5	5

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

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