

Согласовано

Врач

_____ В.В.Медведовская

Режим двигательной активности. (с 3 до 4 лет)

Регламентируемая деятельность.

- ❖ Утренняя гимнастика 8-10 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурное занятие 10-15 минут - 2 раза в неделю.
- ❖ Музыкальное занятие 10-15 минут – 2 раза в неделю.
- ❖ Подвижные игры (не менее двух в день) 7-9 минут - ежедневно.
- ❖ Физические упражнения после сна, воздушные процедуры 8-10 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурный досуг 1 раз в месяц 15 минут.
- ❖ Динамические перемены (физкультминутки) 1-2 минуты не менее 2-3 раз ежедневно.

Частично регламентируемая деятельность.

- ❖ Подгрупповые и индивидуальные занятия с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка.
- ❖ Игры забавы 2- 3 раза в неделю 2- 3 минуты.
- ❖ Спортивные упражнения (игры) с мячом, обручем, верёвкой 3-5 минут – ежедневно.
- ❖ Спортивные праздники 15 -20 минут - 1 раз в месяц.
- ❖ День здоровья 1 раз в месяц

Не регламентируемая деятельность.

Самостоятельная двигательная деятельность.

Итого в месяц: 5ч.30 минут – 6 ч. 30 минут