

Согласовано

Врач

\_\_\_\_\_ В.В.Медведовская

## **Режим двигательной активности (с 1,5 до 2 лет)**

### **Регламентируемая деятельность**

- ❖ Утренняя гимнастика 5 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурное занятие по п/группам 7 – 10 минут - 2 раза в неделю.
- ❖ Музыкальное занятие 10 минут – 2 раза в неделю.
- ❖ Подвижные игры (не менее двух в день) 2 – 3 минут - ежедневно.
- ❖ Физические упражнения после сна, воздушные процедуры 3 – 5 минут - ежедневно.
- ❖ Динамические перемены (физкультминутки) 1-2 минуты не менее 2-3 раз ежедневно.

### **Частично регламентируемая деятельность**

- ❖ 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.

### **Не регламентируемая деятельность**

Самостоятельная двигательная деятельность.