

Согласовано

Врач

_____ В.В.Медведовская

Режим двигательной активности (с 2 до 3 лет)

Регламентируемая деятельность

- ❖ Утренняя гимнастика 5 – 8 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурное занятие 10 минут - 2 раза в неделю.
- ❖ Музыкальное занятие 10 минут – 2 раза в неделю.
- ❖ Подвижные игры (не менее двух в день) 3-5 минут - ежедневно.
- ❖ Физические упражнения после сна, воздушные процедуры 5 - 7 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.