

Согласовано

Врач

\_\_\_\_\_ В.В.Медведовская

## **Режим двигательной активности. (с 4 до 5 лет)**

### **Регламентируемая деятельность**

- ❖ Утренняя гимнастика 8-10 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурное занятие 20 минут - 2 раза в неделю.
- ❖ Музыкальное занятие 20 минут – 2 раза в неделю.
- ❖ Подвижные игры (не менее двух в день) 8 -10 минут - ежедневно.
- ❖ Физические упражнения после сна, воздушные процедуры 8-10 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20 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 5 минуты.
- ❖ Спортивные упражнения (игры) с мячом, обручем, верёвкой 5 -7 минут – ежедневно.
- ❖ Спортивные праздники 20 -25 минут - 1 раз в месяц.
- ❖ День здоровья 1 раз в месяц

### **Не регламентируемая деятельность**

Самостоятельная двигательная деятельность 40 минут