

Согласовано

Врач

В.В.Медведовская

Режим двигательной активности. (с 6 до 7 лет)

Регламентируемая деятельность

- ❖ Утренняя гимнастика 10-12 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурное занятие 30 минут - 2 раза в неделю.
- ❖ Музыкальное занятие 30 минут – 2 раза в неделю.
- ❖ Подвижные игры (не менее двух в день) 10-12 минут - ежедневно.
- ❖ Физические упражнения после сна, воздушные процедуры 10 минут - ежедневно.
- ❖ Физкультурный досуг 1 раз в месяц 30 минут.
- ❖ Динамические перемены (физкультминутки) 1-3 минуты не менее 2-3 раз ежедневно.

Частично регламентируемая деятельность

- ❖ Подгрупповые и индивидуальные занятия с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка 10 минут.
- ❖ Игры аттракционы 2 раза в неделю 12 минуты.
- ❖ Спортивные упражнения (игры) с мячом, обручем, верёвкой 10-15 минут – ежедневно.
- ❖ Спортивные праздники 30-40 минут - 1 раз в месяц.
- ❖ Физкультурный праздник с родителями 1 раз в год – 40 минут.
- ❖ День здоровья 1 раз в месяц
- ❖ Спортивные игры (по желанию детей) 10 -15 минут.

Не регламентируемая деятельность

Самостоятельная двигательная деятельность 45-55 минут