

Режим двигательной активности

№ п/п	Содержание	Первая ранняя	Вторая ранняя	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня							
1	Организация жизни детей в адаптационные период, создание комфортного режима.	Ежедневно					
2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	Ежедневно					
3	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
4	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
5	Закаливающие процедуры и гимнастика после дневного сна	Ежедневно 10-15	Ежедневно 15-20	Ежедневно 15-20	Ежедневно 15-20	Ежедневно 15-20	Ежедневно 15-20

Самостоятельная двигательная деятельность							
11	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
12	Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
13	Самостоятельные спортивные и подвижные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Профилактика заболеваемости							
14	Массаж БАД	Ежедневно 2 раза в день					
15	Дыхательная гимнастика в игровой форме	-	Ежедневно 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна				
	Профилактика гриппа: оксалиновая мазь, чесночные медальоны, добавление чеснока в блюда	Ежедневно в период вспышки вируса Гриппа, ОРВИ					
	Гимнастика для глаз	-	Ежедневно по 2-3 мин в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки				