

График двигательной активности

Форма организации	Старшая группа компенсирующей направленности	Подготовительная группа компенсирующей направленности
Утренняя гимнастика	8-10 минут	10-12 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятий	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз в 3 мес	40-50 мин 1 раз в 2 мес
Спортивные праздники	30-40 мин 2 раза/год	40-60 мин 3 раза / год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно