Двигательная активность детей в течение дня

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Старшая группа **(5 – 6)** | Подготовительная группа**(6 – 7)** |
| 1. Прием детей, самостоятельная двигательнаядеятельность | Ежедневно 30 — 40 мин | Ежедневно30 — 40мин |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно 8-10 мин.из 6-8 общеразвив. упражнений | Ежедневно 10-12 миниз 8-10 общеразвив. упражнений |
| 3. Физкультурные занятия в зале | 2 раза в неделюпо 25 мин. | 2 раза в неделюпо 30 мин. |
| 4. Физкультурное занятие на прогулке | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| 5. Физкультминутки во время занятий | 1-3 мин. | 1-3 мин. |
| 6. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| 7. Прогулка | 1,5— 2ч | 1,5— 2ч |
| 8. Прогулка за пределы участка | 25-30 мин,до 1,5 – 2 км | 40-45 мин.до 2 км |
| 9. Корригирующая гимнастика после сна | 5-10 мин. | 5-10 мин |
| 10. СамостоятельнаяДвигательная активность, подвижные и спортивные игры | 30 - 40 минежедневно, индивидуально | 30 — 40 минежедневно, индивидуально |
| 1. Физкультурный досуг
2. День здоровья
3. Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)
 | 1 раз в неделю 30мин1 раз в квартал25 мин. | 1 раз в неделю 40 мин.1 раз в квартал30 мин. |
| 14. Спортивный праздник | 2 раза в годдо 1 часа | 2 раза в годдо 1 часа |