Двигательная активность детей в течение дня

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Старшая группа **(5 – 6)** | Подготовительная группа  **(6 – 7)** |
| 1. Прием детей, самостоятельная двигательная  деятельность | Ежедневно 30 — 40 мин | Ежедневно  30 — 40  мин |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно 8-10 мин.  из 6-8 общеразвив. упражнений | Ежедневно 10-12 мин  из 8-10 общеразвив. упражнений |
| 3. Физкультурные занятия в зале | 2 раза в неделю  по 25 мин. | 2 раза в неделю  по 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. Самостоятельная  Двигательная активность, подвижные и спортивные игры | 30 - 40 мин  ежедневно, индивидуально | 30 — 40 мин  ежедневно, индивидуально |
| 1. Физкультурный досуг 2. День здоровья 3. Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед) | 1 раз в неделю 30мин  1 раз в квартал  25 мин. | 1 раз в неделю 40 мин.  1 раз в квартал  30 мин. |
| 14. Спортивный праздник | 2 раза в год  до 1 часа | 2 раза в год  до 1 часа |