

**двигательной  
активности  
дошкольников в  
режиме дня.**



# Формы организации двигательной активности в режиме дня

Форма организации двигательной активности в режиме дня	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Зарядка, утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	6-10 минут 2-4 раза в день	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	2-4 раза в день	2-4 раза в день	2-4 раза в день
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Физкультурные упражнения на прогулке	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	20 минут в месяц	30 минут в месяц	30 минут в месяц	40-50 минут в месяц
Спортивные праздники	30 минут 2 раза в год	40 минут 2 раза в год	50 минут 2 раза в год	60 минут 2 раза в год
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно			

# *Утренняя гимнастика.*



# Прогулка –

один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности




# Учебные занятия по физической культуре.

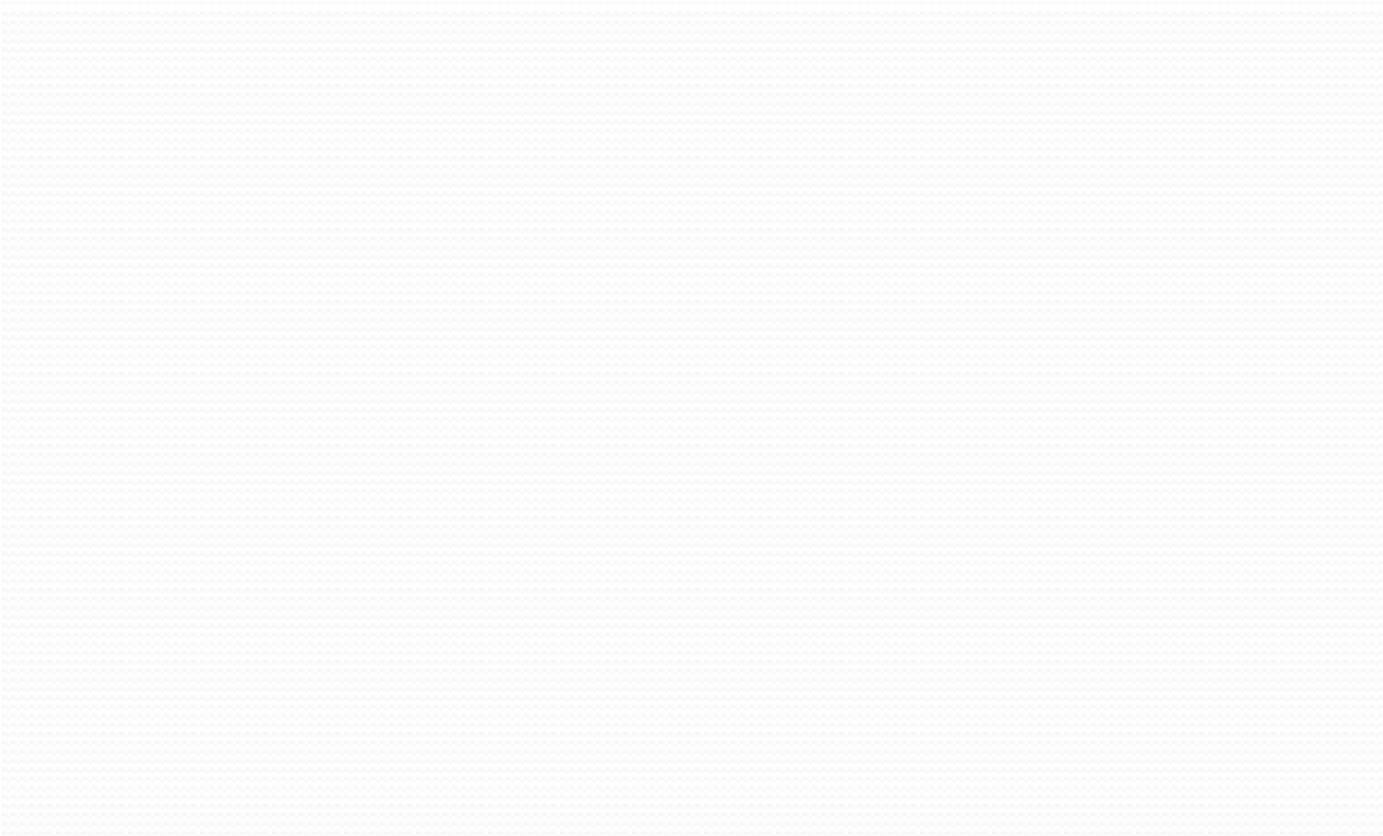


# Подвижные игры - основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста

- подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.



Самостоятельная двигательная  
деятельность в течение дня.



# *Гимнастика после дневного сна.*





# Физкультминутка



# День Здоровья.

