|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид занятий и форма двигательной активности | Продолжительность, мин | Особенности организации |
| **1. Учебные занятия** | | |
| Физическая культура | 10 | 2 раза в неделю. В теплое время года 1 занятие проводится на улице. |
| **2. Физкультурно-оздоровительные занятия** | | |
| Утренняя гимнастика | 5 | Ежедневно в группах, в теплое время года на улице. |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиями | 1,5–2 | Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером |
| Физкультминутка | 1,5–2 | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулках | 5–7 | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем |
| Подвижные игры и физические упражнения в группе | 5–7 | Ежедневно утром и вечером по 1–2 подвижной игре |
| Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия | 3–5 | Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1-й младшей группы |
| **3. Активный отдых** | | |
| Самостоятельная двигательная деятельность | – | Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья |
| Пальчиковая гимнастика | 1-3 | Каждый день во время занятий. |