**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

**В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

1. Создание условий для полного удовлетворения биологической потребности в движениях (суточная норма – не менее 60% период бодрствования (6-7 ч)):

в самостоятельной двигательной деятельности:

* утром 15 — 20 мин; после завтрака 10 — 12 мин;
* на первой прогулке 40 — 45 мин;
* второй прогулке 30 — 35 мин;
* после сна 10 — 12 мин.

1. Участие воспитанников в различных формах занятий физическими упражнениями:

* утренняя гимнастика 5 — 6 мин,
* физкультурное занятие 10 — 15 мин 2 раза в неделю,
* подвижные игры и физические упражнения на

первой и второй прогулках 10 — 15 мин,

* в разных видах деятельности 60 — 90 мин.

1. Накопление двигательного опыта — знакомство детей с разнообразием видов и способов движений, развитие умения переносить знакомые движения в необычную обстановку.
2. Обучение взаимодействию в паре, в группе.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

**ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

1. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами и способами движений с физкультурными пособиями; интеграция движений и игровой деятельности.
2. Активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, занятиях физическими упражнениями:

* физкультурное занятие 3 раза в неделю по 10 — 15 мин;
* физкультурный досуг – 1 раз в месяц 20 мин;
* день здоровья – 4 раза в год;

Обеспечение двигательной активности в мероприятиях распорядка дня:

* утренняя гимнастика 6 – 7 мин;
* физкультминутки на занятиях 1,5 – 2 мин;
* во время перерыва между занятиями 10 – 12 мин;
* подвижные игры и физические упражнения во время

первой и второй прогулок 20 мин;

* в самостоятельной двигательной деятельности:

утром – 10-15 мин; после завтрака – 8-10 мин;

после сна – 10-12 мин;

в разных видах деятельности – 50 – 80 мин;

на первой прогулке 35 — 40 мин;

второй прогулке 35 — 45 мин

Суточная норма - не менее 50% периода бодрствования (6 – 6,5 ч.)

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

**В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

1. Обеспечение двигательной активности в мероприятиях распорядка дня и активного отдыха:

* утренняя гимнастика 7 – 8 мин;
* физкультминутки на занятиях 2 – 3 мин;
* физкультурное занятие 4 раза в неделю по 20 — 25 мин;
* подвижные игры и физические упражнения во время

первой и второй прогулок 20 – 25 мин;

* физкультурный досуг – 25 – 30 мин 2 раза в месяц
* физкультурный праздник 30-40 мин 2 раза в год
* день здоровья – 4 раза в год;

в самостоятельной двигательной деятельности:

* + - утром – 10-15 мин;
    - после завтрака – 8-10 мин;
    - на первой прогулке 40 — 45 мин;
    - после сна – 10-12 мин;
    - на второй прогулке 30 — 35 мин
    - в разных видах деятельности – 80 - 100 мин;

Суточная норма - не менее 50% периода бодрствования (6 – 6,5 ч.)

2.Закрепление двигательных умений во всех видах детской деятельности, особенно в игровой.

3.Развитие навыков общения в процессе самостоятельной двигательной деятельности.

4.Развитие двигательного творчества при использовании спортивного инвентаря и оборудования в процессе двигательной деятельности.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

1.Обеспечение участия детей в мероприятиях активного отдыха, игровой деятельности:

* физкультурный праздник 40 - 45 мин 4 раза в год
* день здоровья – 4 раза в год;

Обеспечение двигательной активности в мероприятиях распорядка дня:

* утренняя гимнастика 8 – 10 мин;
* физкультурное занятие 4 раза в неделю по 30 — 35 мин;
* физкультминутки на занятиях 3 мин;
* во время перерыва между занятиями 10 мин;
* подвижные игры и физические упражнения на прогулке – 25 мин;

Суточная норма - не менее 50% периода бодрствования (5,5 – 6 ч.)

2.Самостоятельная двигательная деятельность (выполнение физических упражнений в разнородной физкультурно-игровой среде в помещении и на воздухе; самостоятельное проведение подвижных игр со сверстниками и др.:

* утром 10 – 15 мин;
* после завтрака 8 – 10 мин;
* во время перерыва между занятиями – 10 мин;
* на первой прогулке 40 – 50 мин
* на второй прогулке 30 – 40 мин
* после сна 10 – 15 мин;
* в разных видах деятельности 25 – 30 мин.