

**Система двигательной активности детей в процессе совместной
деятельности со взрослыми**

Организованная образовательная деятельность по физической культуре	В соответствии с СанПиН
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группах или в спортивном зале; в теплое время года - на улице
Двигательная разминка	Во время перерыва между занятиями
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно утром и вечером по 1 – 2 игре на прогулке и в группе
Индивидуальная работа по освоению ОВД	Ежедневно вечером или во время прогулки
Упражнения после дневного сна	Бодрящая гимнастика в соответствии с возрастом детей
Оздоровительный бег	Со старшей группы 1 раз в неделю по 5 – 7 детей во время утренней прогулки с учетом погодных условий
Целевые прогулки	В младшей группе - 1раз в 2 недели; со средней группы - 1раз в неделю
Спортивные праздники	Со средней группы - 2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья	1 раз в квартал в соответствии с возрастом
Каникулы	Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей и их здоровья
Занятия с часто- и длительно болеющими детьми	Со средней группы - по плану инструктора по физической культуре