

Двигательная активность в группе раннего возраста в соответствии с ФОП ДО

Двигательная активность -суммарная величина разнообразных движений за
определенный промежуток времени

Суммарный объем двигательной активности-не менее 1 ч в день для всех возрастных групп	СанПин 1.2.3685-21 (таблица 6.7)
1 час в день -занятия физической активной деятельностью средней или высокой интенсивности	Рекомендации ВОЗ
Режим двигательной активности в течении дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья	СанПин 1.2.3648-20 (п.2.10.3)

Двигательная активность= сумме движений

Физическая активность в процессе физического воспитания: -утренняя гимнастика -физкультурные занятия -физкультурные развлечения -культурно-досуговая деятельность (музыкальные, театрализованные , тематические развлечения, музыкальные праздники)	Физическая активность , осуществляемая во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности : -физ. минутки -динамические паузы -двигательные разрядки -подвижные игры на прогулке -подвижные игры малой подвижности (в период адаптации в помещении) -(гимнастика пробуждения или бодрящая гимнастика после дневного сна	Спонтанная (самостоятельная) физическая активность в свободное время: -самостоятельные подвижные игры и упражнения на прогулке
ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ	СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ	СРЕДНЕ-НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
НОРМИРУЕМАЯ ЧАСТЬ -70 % (НЕ МЕНЕЕ 40 мин в день)		Ненормируемая часть -30% (не менее 20 мин. в день)
В сумме не менее 1 ч. в день		

Оптимальный режим двигательной активности

<i>Ежедневно-первая половина дня</i>		
Утренняя гимнастика		5 минут
Физ. минутка	Перерыв во время занятий (2 занятия в день)	3 минуты
Утренний круг (ситуативно)		5 минут
Двигательная разрядка	Перерыв между видами деятельности	7 минут
Динамическая пауза	Перерыв между занятиями	10 минут
Подвижные игры и упражнения на прогулке	организованные	10 минут

	самостоятельные	20 минут
Суммарный объем двигательной активности в первую половину дня	Не менее 60 минут	60 минут
Ежедневно-вторая половина дня		
Бодрящая гимнастика	После дневного сна	5 минут
Подвижные игры на прогулке	организованные	10 минут
	самостоятельные	20 минут
Вечерний круг		5 минут
Суммарный объем двигательной активности во вторую половину дня	Не менее 40 минут	40 минут
Периодически		
Физкультурное занятие	2 р /неделю по 10 мин.	
Культурно-досуговая деятельность (тематическое, физкультурное, музыкальное, театрализованное развлечение)	1 р в неделю по 15 мин	
Музыкальный праздник ,дни здоровья	1 р/ в квартал 20-30 мин.	