



Биологическая потребность детей в движениях

1. В пределах 6-10 тысяч шагов в день.
2. Продолжительность двигательной активности при 9-часовом пребывании в детском саду – 3,5 – 4 часа
 - Во время утреннего приема – 15-20 минут.
 - Перед занятиями – 5-7 минут.
 - На первой прогулке – 60 – 75 минут.
 - На второй прогулке 40-50 минут.
 - В бытовой деятельности – 60-70 минут.
 - В непрерывной непосредственно образовательной деятельности – 15-30 минут.