# Циклограмма двигательной активности детей

**старшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды занятий*** | Особенности организации | Время проведения | *Длительность* |
| **1. Физкультурно – оздоровительные занятия** | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале | 8.15 – 8.25 | 10 мин |
| Двигательная разминка | Ежедневно в перерыве между занятиями |  | 10 мин |
| Физкультминутка | Ежедневно, по мере необходимости | через 8-10 мин. от начала занятия | 5 мин |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности детей | 7.00 – 7.45  18.00 – 19.00 | 30 мин |
| Оздоровительный бег | Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек | во времяутрен-ней прогулки | 7 мин |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время прогулки, совместной деятельности во II половине дня |  | 15 мин |
| Гимнастика после сна в сочетании с закаливающими мероприятиями | Ежедневно, по мере пробуждения детей | 14.50 – 15.00 | 10 мин |
| Спортивные игры и упражнения | Ежедневно во время прогулки, в совместной деятельности | 11.15 – 12.10 | 25 мин |
| Пальчиковая гимнастика | На занятиях, в совместной деятельности |  | 7 мин |
| **2. учебные занятия** | | | |
| По физической культуре | Три раза в неделю | Вторник  9.30 – 9.55  Четверг  16.00 – 16.25  Пятница  11.10 – 11.35 | 25 мин |
| **3. самостоятельная деятельность** | | | |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе |  | Зависит от инд. особен-ностей детей |
| **4. физкультурно – массовые мероприятия** | | | |
| Неделя здоровья | Два – три раз в год |  |  |
| Физкультурный досуг | Один раз в месяц на воздухе (2 неделя) | 11.00 – 11.35 | 25 – 30 мин |
| Спорт. праздник на открытом воздухе | Два – три раза в год (внутри сада) |  | 30– 40 мин |
| День здоровья | Один раз в квартал |  |  |