

Рассмотрена  
на Педагогическом совете  
протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с № 40  
С.В. Коваленко  
Приказ № 72 от 30.08.2023 г.



## Циклограмма двигательного режима МБДОУ д/с № 40

| №  | Виды образовательной деятельности             | Особенности организации   |
|--|---|---|
| <b>1. Физкультурно - оздоровительные мероприятия</b> |   |   |
| 1.1  | Утренняя гимнастика                           | ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность 10 - 12 минут  |
| 1.2.   | Физкультминутка                               | ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания образовательной деятельности<br>Длительность 3-5 минут |
| 1.3.   | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке  | ежедневно во время утренней прогулки.<br>Длительность 25-30 минут   |
| 1.4.   | Оздоровительный бег                           | 2 раза в неделю, подгруппами во время утренней прогулки. Длительность 3-7 минут   |
| 1.5.   | Индивидуальная работа по развитию движений    | ежедневно во время вечерней прогулки.<br>Длительность 3-7 минут   |
| 1.6.   | Прогулки - походы в близ лежащий парк (пешие) | 2-3 раза в месяц.   |
| 1.7.   | Гимнастика после сна                          | ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность 10 минут.  |
| <b>2. Образовательная деятельность</b>               |   |   |
| 2.1.   | По физической культуре                        | 2 раза в неделю в первой половине дня. длительность в соответствии с возрастом  |
| <b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>  |   |   |
| 3.1.   | Самостоятельная двигательная деятельность     | ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.   |

| <b>4. Физкультурно - массовые мероприятия</b>                             |   |   |
|---|---|---|
| 4.1.  | Неделя здоровья   | 2-3 раза в год (последняя неделя квартала)  |
| 4.2.  | Физкультурный досуг   | 1 -2 раза в месяц совместно со сверстниками 1- 2 групп. Длительность 50 - 60 минут                            |
| 4.3.  | Физкультурно - спортивные праздники на открытом воздухе и на воде                   | 2-3 раза в год внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего МДОУ. Длительность более 60 минут |
| 4.4.  | Игры -соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов. | 1- 2 раза в год на воздухе или в зале. Длительность более 60 минут.   |
| <b>5. Внегрупповые (дополнительные) мероприятия</b>                       |   |   |
| 5.1.  | Спортивные кружки, танцы.   | по желанию родителей и детей не более 2-х раз в неделю длительность 35-40 минут                               |
| <b>6. Совместная физкультурно - оздоровительная работа МБДОУ и семьи.</b> |   |   |
| 6.1.  | Развлечения, спортивные праздники дни здоровья совместно с родителями.              | Согласно годового плана   |
| 6.2.  | Участие родителей в физкультурно - оздоровительных мероприятиях детского сада       | во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, туристических походов.                    |