

**Циклограмма двигательного режима детей в МБДОУ детском саду присмотра и оздоровления №17 «Ладушки»  
города Новоалтайска Алтайского края**

Группы		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
<b>Режимные моменты</b>					
<b>Прием детей самостоятельная двигательная деятельность</b>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно 20-30 мин.	Ежедневно 30 - 40 мин.	Ежедневно 30 - 40 мин.	Ежедневно 30 - 40 мин.
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно 5-10 мин индивидуально	Ежедневно 20—30 мин индивидуально	Ежедневно 20—30 мин (по подгруппам)	Ежедневно 25-30 мин (по подгруппам)
<b>Утренняя гимнастика</b>		Ежедневно 4-5 мин. Из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин. Из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин. Из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. Из 8 общеразвивающих упражнений
<b>Физкультурные занятия в зале</b>		2 раза в неделю 8-10	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30
<b>Физкультурные занятия на прогулке</b>		1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<b>Физкультминутки во время НОД</b>		1-2 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
<b>Музыкальные занятия</b>		2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
<b>Прогулка</b>		Не менее 2 раза в день 30-40 мин.	1ч.	1ч.	1-1.5 ч.
<b>Прогулка за пределы участка</b>		-	-	-	30-35 мин. до 1,5 км
<b>Гимнастика после сна</b>		5-7 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
<b>Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером</b>		Ежедневно 5-10 мин индивидуально	Ежедневно 20—30 мин индивидуально	Ежедневно 20—30 мин индивидуально	Ежедневно 30-40 мин индивидуально
<b>Физкультурный досуг</b>		-	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин
<b>Спортивные упражнения, игры</b>		-	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)	
<b>Спортивный праздник</b>		-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа
<b>День здоровья</b>		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

