

Утверждена:  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 42» г. Воркуты  
от 29.05.2023 г. № 117 /01 - 15

**Циклограмма двигательной активности  
в МБДОУ «Детский сад № 42» г. Воркуты  
в летний период 2023 года в разновозрастных группах**

Утверждено:  
 приказом заведующего МБДОУ  
 «Детский сад № 42» г. Воркуты  
 от 29.05.2023г. № 117/01 - 15

**Циклограмма двигательной активности в летний период 2023 года в разновозрастной группе (1 – 3 года)**

Формы работы	Содержание деятельности	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность (мин)	
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>Традиционная гимнастика</b> (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные	На прогулочной площадке (в групповой в ненастную погоду)	Ежедневно перед завтраком	5 – 6 минут	Воспитатель
<b>Занятие по физической культуре</b>	Упражнения подбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, праздники, развлечения	На прогулочной площадке (в групповой в ненастную погоду)	2 раза в неделю согласно расписанию	10 минут	Воспитатель
<b>Подвижные игры</b>	Виды игр: - сюжетные; - народные; - хороводные; - имитационные	На прогулочной площадке (в групповой в ненастную погоду)	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10 – 20 минут в день	Воспитатель

		погоду)			
<b>Двигательные минутки</b>	Варианты: - движения под музыку; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	На прогулочной площадке (в групповой в ненастную погоду)	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	3 – 5 минут	Воспитатель
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Гимнастика сюжетно - игрового характера	Спальня	Ежедневно после дневного сна	3 – 5 минут	Воспитатель
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на координацию движений; - в равновесии	Групповое помещение	Ежедневно после дневного сна	3 – 5 минут	Воспитатель
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей и индивидуальных данных и потребностей детей	На прогулочной площадке (в групповой в ненастную погоду)	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатели
<b>Индивидуальная работа в режиме дня</b>	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.	На прогулочной площадке (в групповой в ненастную	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель

		погоду)			
<b>Праздники, досуг, развлечения</b>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	1 раз в месяц	Не более 20	Воспитатели

Утверждено:  
 приказом заведующего МБДОУ  
 «Детский сад № 42» г. Воркуты  
 от 29.05.2023 г. №117/01 - 15

**Циклограмма двигательной активности в летний период 2023 года в разновозрастной группе (3 – 5 лет)**

Формы работы	Содержание деятельности	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы;	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Ежедневно перед завтраком	7 - 10	Воспитатель
Занятие по физической культуре	Упражнения подбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, экскурсии, праздники, развлечения	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции	15 -20	Воспитатель
Подвижные игры	Виды игр: - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые,	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	15 - 25	Воспитатель

	углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол)	условиях в спортивном зале			
<b>Двигательные разминки</b>	Варианты: - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	5 - 7	Воспитатель
<b>Упражнения с элементами различных видов спорта</b>	Виды спортивных упражнений: - катание на самокатах; - езда на велосипеде;	На спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10-15	Воспитатель
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Гимнастика сюжетно - игрового характера	Групповые	Ежедневно после дневного сна	3 - 5	Воспитатель
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на координацию движений; - в равновесии	Групповые	Ежедневно после дневного сна	5–10	Воспитатель
<b>Индивидуальная</b>	Проводится с отдельными детьми или по	На	Устанавливается	Устанавливается	Воспитатель

<b>работа в режиме дня</b>	подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.	спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	индивидуально	индивидуально	
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей и индивидуальных данных и потребностей детей	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель
<b>Праздники, досуг, развлечения</b>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями (после снятия ограничений)	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	1 раз в две недели	Не более 25	Воспитатели

Утверждено:  
 приказом заведующего МБДОУ  
 «Детский сад № 42» г. Воркуты  
 от 29.05.2023 г. № 117/01 - 15

**Циклограмма двигательной активности в летний период 2023 года в разновозрастной группе (5 – 8 лет)**

Формы работы	Содержание деятельности	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы;	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Ежедневно перед завтраком	10 -12	Воспитатель
Занятие по физической культуре	Упражнения подбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, экскурсии, праздники, развлечения	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции	20 - 25	Воспитатель
Подвижные игры	Виды игр: - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые,	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10 - 20	Воспитатель

	углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол)	условиях в спортивном зале			
<b>Двигательные разминки</b>	Варианты: - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10 - 15	Воспитатель
<b>Упражнения с элементами различных видов спорта</b>	Виды спортивных упражнений: - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - футбол; - бадминтон	На спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10-15	Воспитатель
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Гимнастика сюжетно - игрового характера	Групповые	Ежедневно после дневного сна	3 - 5	Воспитатель
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на координацию движений; - в равновесии	Спортивный зал	Ежедневно после дневного сна	5–10	Воспитатель

<b>Индивидуальная работа в режиме дня</b>	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей и индивидуальных данных и потребностей детей	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель
<b>Праздники, досуг, развлечения</b>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	1 раз в две недели	Не более 30	Воспитатели

Утверждено:  
 приказом заведующего МБДОУ  
 «Детский сад № 42» г. Воркуты  
 от 29.05.2023 г. № 117/01 - 15

**Циклограмма двигательной активности в летний период 2023 года в разновозрастной группе (3 – 8 лет)**

Формы работы	Содержание деятельности	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений): - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы;	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Ежедневно перед завтраком	8 - 12	Воспитатель
Занятие по физической культуре	Упражнения подбираются в зависимости от поставленных задач, возрастных особенностей, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, экскурсии, праздники, развлечения	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции	15 -25	Воспитатель
Подвижные игры	Виды игр: - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые,	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	15 - 25	Воспитатель

	углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол)	условиях в спортивном зале			
<b>Двигательные разминки</b>	Варианты: - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для активизации работы глазных мышц; - гимнастика расслабления; - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	8 - 10	Воспитатель
<b>Упражнения с элементами различных видов спорта</b>	Виды спортивных упражнений: - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - футбол; - бадминтон	На спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	10-15	Воспитатель
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Гимнастика сюжетно - игрового характера	Групповые	Ежедневно после дневного сна	3 - 5	Воспитатель
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Разминка после сна с использованием различных упражнений: - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - на координацию движений; - в равновесии	Спортивный зал	Ежедневно после дневного сна	5–10	Воспитатель

<b>Индивидуальная работа в режиме дня</b>	Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей и индивидуальных данных и потребностей детей	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	Устанавливается индивидуально	Устанавливается индивидуально	Воспитатель
<b>Праздники, досуг, развлечения</b>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями (после снятия ограничений)	На спортивной площадке, при неблагоприятных погодных условиях в спортивном зале	1 раз в две недели	Не более 25	Воспитатели