

Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей 1 младшая группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • традиционная; • под музыку; • на основе подвижных игр; • сюжетная; • с предметами. 	До завтрака	5 мин.	5 минут
2	Физминутка: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; • корригирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма. 	В процессе НОД	3-5 мин. 2 раза в день	6-10 минут
3	Музыкальная пауза/Динамические паузы	Между НОД.	10 минут	10 минут
4	Дневная прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	10-15 мин. 35-40 мин.	10-15 минут 35-40 минут
5	Вечерняя прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	10-15 мин. 15-20 мин.	10-15 минут 15-20 минут
6	Специальные игры и упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Ловкие пальчики» пальчиковые игры. • «Чистое дыхание» дыхательные упражнения. • «Синеглазка» упражнения для глаз. • «Умный язычок» артикуляционная гимнастика. • «Мишка косолапый» упражнения для профилактики плоскостопия. • «Прямая спинка» упражнения для позвоночника. 	В течение дня	5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут	30 минут
7	• «Минутка счастья». Релаксация с использованием аудиофайлов перед сном	Перед дневным сном	5 минут	5 минут
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после сна	После дневного сна	5 минут	5 минут
Общая продолжительность двигательной активности в месяц		121-145 минут		
Физкультурные занятия.		3 раза в неделю	10 минут	30 мин.
Активный отдых.		1 раз в месяц	20 минут	20 мин.

Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей 2 младшая группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • традиционная; • под музыку; • на основе подвижных игр; • сюжетная; • с предметами. 	До завтрака	5 мин.	5 мин.
2	Физминутка: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; • корригирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма. 	В процессе НОД	5-7 мин. 2 раза в день	10-14 мин.
3	Музыкальная пауза/Динамические паузы	Между НОД.	10 минут	10 минут
4	Дневная прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	15-20 мин. 40-60 мин.	10-15 мин. 40-60 мин
5	Вечерняя прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	10-15 мин. 25-35 мин.	10-15 мин. 25-35 мин
6	Специальные игры и упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Ловкие пальчики» пальчиковые игры. • «Чистое дыхание» дыхательные упражнения. • «Синеглазка» упражнения для глаз. • «Умный язычок» артикуляционная гимнастика. • «Мишка косолапый» упражнения для профилактики плоскостопия. • «Прямая спинка» упражнения для позвоночника. • «Музыка души» музыкотерапия; • «В гостях у сказки» сказкотерапия 	В течение дня	5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут	30 минут
7	• «Минутка счастья». Релаксация с использованием аудиофайлов перед сном	Перед дневным сном	5 минут	5 мин.
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после сна	После дневного сна	5 минут	5 мин.
Общая продолжительность двигательной активности в месяц		160-194		
Физкультурные занятия.		3 раза в неделю	15 минут	45 мин.
Активный отдых.		1 раз в месяц	20 минут	20 мин.

Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей средняя группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • традиционная; • под музыку; • на основе подвижных игр; • сюжетная; • с предметами. 	До завтрака	8 мин.	8 мин.
2	Физминутка: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; • корригирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма. 	В процессе НОД	7-8 мин. 2 раза в день	14-16 мин.
3	Музыкальная пауза/Динамические	Между НОД.	10 минут	10 минут
4	Дневная прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	15-20 мин. 50-70 мин.	15-20 мин. 50-70 мин
5	Вечерняя прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	10-15 мин. 25-35 мин.	10-15 мин. 15-20 мин
6	Специальные игры и упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Ловкие пальчики» пальчиковые игры. • «Чистое дыхание» дыхательные упражнения. • «Синеглазка» упражнения для глаз. • «Умный язычок» артикуляционная гимнастика. • «Мишка косолапый» упражнения для профилактики плоскостопия. • «Прямая спинка» упражнения для позвоночника. • «Музыка души» музыкотерапия; • «В гостях у сказки» сказкотерапия 	В течение дня	5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут	40 минут
7	• «Минутка счастья». Релаксация с использованием аудиофайлов перед сном	Перед дневным сном	5 минут	5 мин.
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после сна с элементами точечного массажа.	После дневного сна	5 минут	5 мин.
Общая продолжительность двигательной активности в месяц		162-199		
Физкультурные занятия.		3 раза в неделю	20 минут	60 мин.
Активный отдых.		1 раз в месяц	20 минут	20 мин.

Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей старшая группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • традиционная; • под музыку; • на основе подвижных игр; • сюжетная; • с предметами. 	До завтрака	10 мин.	10 мин.
2	Физминутка: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; • корригирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма. 	В процессе НОД	8-10 мин. 2 раза в день	16-20 мин.
3	Музыкальная пауза/Динамические	Между НОД.	10 минут	10 минут
4	Дневная прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Безопасные игры», разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	15-20 мин. 50-70 мин.	15-20 мин. 50-70 мин
5	Вечерняя прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	15-20 мин. 30-40 мин.	15-20 мин. 30-40 мин
6	Специальные игры и упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Ловкие пальчики» пальчиковые игры. • «Чистое дыхание» дыхательные упражнения. • «Синеглазка» упражнения для глаз. • «Умный язычок» артикуляционная гимнастика. • «Мишка косолапый» упражнения для профилактики плоскостопия. • «Прямая спинка» упражнения для позвоночника. • «Волшебные пальчики» самомассаж 	В течении дня	5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 10 минут	40 минут
7	• «Минутка счастья». Релаксация с использованием аудиофайлов перед сном	Перед дневным сном	5 минут	5 мин.
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после сна с элементами точечного массажа.	После дневного сна	5 минут	5 мин.
Общая продолжительность двигательной активности в месяц		186-230 минут		
Физкультурные занятия.		3 раза в неделю	25 минут	75 мин.
Активный отдых.		1 раз в месяц	30 минут	30 мин.

Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей подготовительная группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> • традиционная; • под музыку; • на основе подвижных игр; • сюжетная; • с предметами. 	До завтрака	10 мин.	10 мин.
2	Физминутка: <ul style="list-style-type: none"> • упражнения для разгрузки определенных органов и систем детского организма; • корригирующие упражнения для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма. 	В процессе НОД	8-10 мин. 2 раза в день	16-20 мин.
3	Музыкальная пауза/Динамические	Между НОД.	10 минут	20 минут
4	Дневная прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Безопасные игры», разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	20-25 мин. 50-70 мин.	20-25 мин. 50-70 мин
5	Вечерняя прогулка: <ul style="list-style-type: none"> • «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление подвижных игр во время совместных с воспитателем деятельности. • Самостоятельная двигательная активность 	Во время прогулки	15-20 мин. 30-40 мин.	15-20 мин. 30-40 мин
6	Специальные игры и упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • «Ловкие пальчики» пальчиковые игры. • «Чистое дыхание» дыхательные упражнения. • «Синеглазка» упражнения для глаз. • «Умный язычок» артикуляционная гимнастика. • «Мишка косолапый» упражнения для профилактики плоскостопия. • «Прямая спинка» упражнения для позвоночника. • «Волшебные пальчики» самомассаж 	В течение дня	5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 5 минут 10 минут	40 минут
7	• «Минутка счастья». Релаксация с использованием аудиофайлов перед сном	Перед дневным сном	5 минут	5 мин.
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после сна с элементами точечного массажа.	После дневного сна	5 минут	5 мин.
Общая продолжительность двигательной активности в месяц		212-256 минут		
Физкультурные занятия.		3 раза в неделю	30 минут	90 мин.
Активный отдых.		1 раз в месяц	30 минут	30 мин.