# Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей 1 младшая группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика:	_		_
	• традиционная;	_	_	_
	• под музыку;	До завтрака	5 мин.	5 минут
	• на основе подвижных игр;			
	• сюжетная;			
	• с предметами.			
2	Физминутка:			
	• упражнения для разгрузки определенных	D	2.5	c 10
	органов и систем детского организма;	В процессе	3-5 мин.	6-10минут
	• корригирующие упражнения для	НОД	2 раза в	
	профилактики состояния опорно-двигательной		день	
3	и дыхательной систем организма.	Момичи ПОП	10	10
	Музыкальная пауза/Динамические паузы	Между НОД.	10 минут	10 минут
4	Дневная прогулка:	Do 2000	10 15	10.15
	• «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	10-15 мин. 35-40 мин.	10-15 минут 35-40 минут
	мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	33- <del>4</del> 0 мин.	33-40 минут
	подвижных игр во время совместных с			
	<ul><li>воспитателем деятельности.</li><li>Самостоятельная двигательная активность</li></ul>			
5				
3	Вечерняя прогулка:     «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	10-15 мин.	10-15 минут
	мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	15-20 мин.	15-20 минут
	подвижных игр во время совместных с	прогулки	13-20 WIIII.	13-20 Milliyi
	воспитателем деятельности.			
	• Самостоятельная двигательная активность			
6	Специальные игры и упражнения:			
O	• «Ловкие пальчики» пальчиковые игры.			
	<ul> <li>«Чистое дыхание» дыхательные упражнения.</li> </ul>		5 минут	
	<ul> <li>«Синеглазка» упражнения для глаз.</li> </ul>	В течение дня	5 минут	
	<ul> <li>«Умный язычок» артикуляционная</li> </ul>		5 минут	30 минут
	гимнастика.		5 минут	
	<ul> <li>«Мишка косолапый» упражнения для</li> </ul>		5 минут	
	профилактики плоскостопия.		5 минут	
	<ul> <li>«Прямая спинка» упражнения для</li> </ul>			
	позвоночника.			
7	• «Минутка счастья». Релаксация с	Перед дневным	5 минут	5 минут
	использованием аудиофайлов перед сном	сном		
0			5	5 10
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после	После	5 минут	5 минут
	сна	дневного сна		
	Общая продолжительность	12	21-145 минут	
	двигательной активности в месяц	2	10	20
	Физкультурные занятия.	3 раза	10 минут	30 мин.
	A	в неделю	20	20
	Активный отдых.	1 pas	20 минут	20 мин.
		в месяц		

## Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей 2 младшая группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1		в режиме дия		БРСМИ
1	Утренняя гимнастика:			
	• традиционная;	По ооржио	5	5
	• под музыку;	До завтрака	5 мин.	5 мин.
	• на основе подвижных игр;			
	• сюжетная;			
	• с предметами.			
2	Физминутка:			
	• упражнения для разгрузки определенных	_		
	органов и систем детского организма;	В процессе	5-7 мин.	10-14 мин.
	• корригирующие упражнения для	НОД	2 раза в	
	профилактики состояния опорно-двигательной		день	
	и дыхательной систем организма.			
3	Музыкальная пауза/Динамические паузы	Между НОД.	10 минут	10 минут
4	Дневная прогулка:			
	• «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	15-20 мин.	10-15 мин.
	мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	40-60 мин.	40-60 мин
	подвижных игр во время совместных с			
	воспитателем деятельности.			
	• Самостоятельная двигательная активность			
5	Вечерняя прогулка:			
	• «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	10-15 мин.	10-15 мин.
	мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	25-35 мин.	25-35 мин
	подвижных игр во время совместных с			
	воспитателем деятельности.			
	• Самостоятельная двигательная активность			
6	Специальные игры и упражнения:			
	• «Ловкие пальчики» пальчиковые игры.			
	• «Чистое дыхание» дыхательные упражнения.			
	• «Синеглазка» упражнения для глаз.			
	• «Умный язычок» артикуляционная		5 минут	
	гимнастика.		5 минут	
	• «Мишка косолапый» упражнения для	В течение дня	5 минут	30 минут
	профилактики плоскостопия.		5 минут	
	«Прямая спинка» упражнения для		5 минут	
	позвоночника.		5 минут	
	• «Музыка души» музыкотерапия;			
	• «В гостях у сказки» сказкотерапия			
7	• «Минутка счастья». Релаксация с	Перед дневным	5 минут	5 мин.
	использованием аудиофайлов перед сном	сном	_	
8	<ul> <li>«Бодрячок» Закаливающие процедуры после</li> </ul>	После	5 минут	5 мин.
U		дневного сна	J WINITY I	J WIFIT.
	сна	дповного спа	1.50.16.	
	Общая продолжительность		160-194	
	двигательной активности в месяц	2	1.5	1.7
	Физкультурные занятия.	3 раза	15 минут	45 мин.
		в неделю	20	20
	Активный отдых.	1 раз	20 минут	20 мин.
		в месяц		

## Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей средняя группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика:			
	• традиционная;			
	• под музыку;	До завтрака	8 мин.	8 мин.
	• на основе подвижных игр;			
	• сюжетная;			
	• с предметами.			
2	Физминутка:			
	• упражнения для разгрузки определенных	D	7.0	14.16
	органов и систем детского организма;	В процессе	7-8 мин.	14-16 мин.
	• корригирующие упражнения для	НОД	2 раза в	
	профилактики состояния опорно-двигательной		день	
3	и дыхательной систем организма.	Момиту ПОЛ	10	10
	Музыкальная пауза/Динамические	Между НОД.	10 минут	10 минут
4	Дневная прогулка:	Domesia	15 20	15-20 мин.
	• «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	15-20 мин. 50-70 мин.	15-20 мин. 50-70 мин
	мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	30-70 мин.	30-70 мин
	подвижных игр во время совместных с			
	воспитателем деятельности.			
5	• Самостоятельная двигательная активность			
3	Вечерняя прогулка:     «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	10-15 мин.	10-15 мин.
	• «Хоровод здоровья» Закаливающие мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	25-35 мин.	15-20 мин
	подвижных игр во время совместных с	прогулки	23 33 WIIII.	15 20 MMI
	воспитателем деятельности.			
	• Самостоятельная двигательная активность			
6	Специальные игры и упражнения:			
	• «Ловкие пальчики» пальчиковые игры.		5 минут	
	<ul> <li>«Чистое дыхание» дыхательные упражнения.</li> </ul>		5 минут	
	<ul> <li>«Синеглазка» упражнения для глаз.</li> </ul>		5 минут	
	• «Умный язычок» артикуляционная		5 минут	
	гимнастика.	В течение дня		
	• «Мишка косолапый» упражнения для		5 минут	40 минут
	профилактики плоскостопия.			
	«Прямая спинка» упражнения для		5 минут	
	позвоночника.			
	<ul> <li>«Музыка души» музыкотерапия;</li> </ul>			
	• «В гостях у сказки» сказкотерапия			
7		Попол постава	5	5
7	• «Минутка счастья». Релаксация с	Перед дневным	5 минут	5 мин.
	использованием аудиофайлов перед сном	сном		
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после	После	5 минут	5 мин.
	сна с элементами точечного массажа.	дневного сна		
	Общая продолжительность		162-199	•
	двигательной активности в месяц		Γ	T
	Физкультурные занятия.	3 раза	20 минут	60 мин.
		в неделю	• •	
	Активный отдых.	1 раз	20 минут	20 мин.
		в месяц		

## Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей старшая группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика:			
	• традиционная;	_		
	• под музыку;	До завтрака	10 мин.	10 мин.
	• на основе подвижных игр;			
	• сюжетная;			
	• с предметами.			
2	Физминутка:			
	• упражнения для разгрузки определенных	D	0.10	16.20
	органов и систем детского организма;	В процессе	8-10 мин.	16-20 мин.
	• корригирующие упражнения для	НОД	2 раза в день	
	профилактики состояния опорно-двигательной		день	
3	и дыхательной систем организма.  Музыкальная пауза/Динамические	Между НОД.	10 минут	10 минут
4		между под.	10 Milliy I	10 Minity i
+	Дневная прогулка:     «Безопасные игры», разучивание и	Во время	15-20 мин.	15-20 мин.
	закрепление подвижных игр во время	прогулки	50-70 мин.	50-70 мин
	совместных с воспитателем деятельности.			20,0111111
	• Самостоятельная двигательная активность			
5	Вечерняя прогулка:			
	• «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	15-20 мин.	15-20 мин.
	мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	30-40 мин.	30-40 мин
	подвижных игр во время совместных с			
	воспитателем деятельности.			
	• Самостоятельная двигательная активность			
6	Специальные игры и упражнения:		_	
	• «Ловкие пальчики» пальчиковые игры.		5 минут	
	• «Чистое дыхание» дыхательные упражнения.	D	5 минут	
	<ul> <li>«Синеглазка» упражнения для глаз.</li> </ul>	В течении дня	5 минут	
	• «Умный язычок» артикуляционная		5 минут	
	гимнастика.		5 минут	
	• «Мишка косолапый» упражнения для		Э минут	
	профилактики плоскостопия.		5 минут	40 минут
	<ul> <li>«Прямая спинка» упражнения для позвоночника.</li> </ul>		.,, -	, -
	<ul> <li>«Волшебные пальчики» самомассаж</li> </ul>		10 минут	
	- NDOMINGORDIC HAMBYIKIN/ CAMUMACCAK		_	
7	• «Минутка счастья». Релаксация с	Перед дневным	5 минут	5 мин.
	использованием аудиофайлов перед сном	сном		
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после	После	5 минут	5 мин.
	сна с элементами точечного массажа.	дневного сна		
	Общая продолжительность	18	ı 6-230 минут	l
	двигательной активности в месяц		<i>J</i> -	
	Физкультурные занятия.	3 раза	25 минут	75 мин.
		в неделю		
	Активный отдых.	1 раз	30 минут	30 мин.
		в месяц		

## Циклограмма здоровьесберегающей деятельности детей подготовительная группа.

№	Формы организации двигательной активности	Место в режиме дня	Время	Общее время
1	Утренняя гимнастика:	э режиме дия		2 ponin
1	• традиционная;			
	• под музыку;	До завтрака	10 мин.	10 мин.
	• на основе подвижных игр;	, ,		
	• сюжетная;			
	• с предметами.			
2	Физминутка:			
_	• упражнения для разгрузки определенных			
	органов и систем детского организма;	В процессе	8-10 мин.	16-20 мин.
	• корригирующие упражнения для	НОД	2 раза в	
	профилактики состояния опорно-двигательной		день	
	и дыхательной систем организма.			
3	Музыкальная пауза/Динамические	Между НОД.	10 минут	20 минут
4	Дневная прогулка:	_		
	• «Безопасные игры», разучивание и	Во время	20-25 мин.	20-25 мин.
	закрепление подвижных игр во время	прогулки	50-70 мин.	50-70 мин
	совместных с воспитателем деятельности.			
	• Самостоятельная двигательная активность			
5	Вечерняя прогулка:	Do 2000	15 20	15-20 мин.
	• «Хоровод здоровья» Закаливающие	Во время	15-20 мин. 30-40 мин.	15-20 мин. 30-40 мин
	мероприятие, разучивание и закрепление	прогулки	30 <del>-4</del> 0 мин.	30- <del>4</del> 0 мин
	подвижных игр во время совместных с			
	воспитателем деятельности.  • Самостоятельная лвигательная активность			
6	• Самостоятельная двигательная активность Специальные игры и упражнения:			
0	• «Ловкие пальчики» пальчиковые игры.		5 минут	
	<ul> <li>«Чистое дыхание» дыхательные упражнения.</li> </ul>		5 минут	
	<ul> <li>«Синеглазка» упражнения для глаз.</li> </ul>	В течение дня	5 минут	
	<ul> <li>«Умный язычок» артикуляционная</li> </ul>		5 минут	
	гимнастика.		J	
	<ul> <li>«Мишка косолапый» упражнения для</li> </ul>		5 минут	
	профилактики плоскостопия.			
	<ul> <li>«Прямая спинка» упражнения для</li> </ul>		5 минут	40 минут
	позвоночника.			
	• «Волшебные пальчики» самомассаж		10 минут	
7	• «Минутка счастья». Релаксация с	Перед дневным	5 минут	5 мин.
′	использованием аудиофайлов перед сном	сном	Jamilya	J MHIII.
8	• «Бодрячок» Закаливающие процедуры после	После	5 минут	5 мин.
J	сна с элементами точечного массажа.	дневного сна	2 Mining I	e mini.
	Общая продолжительность			
	двигательной активности в месяц	21.	2 250 Milliy I	
	Физкультурные занятия.	3 раза	30 минут	90 мин.
	V V F	в неделю	-, -	
	Активный отдых.	1 pa3	30 минут	30 мин.
	TINTIIDIIDII VIADIA,			