

Циклограмма двигательной активности детей СТАРШЕЙ ГРУППЫ

<i>Виды занятий</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Длительность</i>
1. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ			
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	8.15 – 8.25	10 мин
Двигательная разминка	Ежедневно в перерыве между занятиями		10 мин
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости	через 8-10 мин. от начала занятия	5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности детей	7.00 – 7.45 18.00 – 19.00	30 мин
Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек	во время утренней прогулки	7 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки, совместной деятельности во II половине дня		15 мин
Гимнастика после сна в сочетании с закаливающими мероприятиями	Ежедневно, по мере пробуждения детей	14.50 – 15.00	10 мин
Спортивные игры и упражнения	Ежедневно во время прогулки, в совместной деятельности	11.15 – 12.10	25 мин
Пальчиковая гимнастика	На занятиях, в совместной деятельности		7 мин
2. УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ			
По физической культуре	Три раза в неделю	Вторник 9,50-10,15 Четверг 9,50-10,15 Пятница 9,50-10,15	25 мин
3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе		Зависит от инд. особенностей детей
4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
Неделя здоровья	Два – три раз в год		
Физкультурный досуг	Один раз в месяц на воздухе (по погоде)	В первой половине дня	25 – 30 мин