

Утверждено:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 42» г. Воркуты
от 26.05.2025 г. № 115 /01 – 15

**Циклограмма физкультурно-оздоровительной деятельности
в МБДОУ «Детский сад №42» г. Воркуты в летний оздоровительный период 2025 года**

Циклограмма физкультурно-оздоровительной деятельности

Разновозрастная группа (1 – 3 года)

Содержание	Возрастная группа	Время проведения	Ответственный
Оптимизация режима			
Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (прогулка – 4–5 ч, сон – 3 ч для детей раннего возраста), организованная педагогическая деятельность на свежем воздухе	младшая разновозрастная,	Ежедневно	Воспитатели, старший воспитатель
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
2.2. Организация двигательного режима			
Утренняя зарядка на воздухе	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	младшая разновозрастная,	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Занятия по физической культуре на улице	младшая разновозрастная старшая разновозрастная	2 раза в неделю	Воспитатели
Подвижные игры на прогулке	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Самостоятельная двигательная деятельность	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Спортивные досуги	младшая разновозрастная	1 раз в месяц	Воспитатели

2.3. Закаливание мероприятия			
Воздушные ванны (в облегченной одежде)	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Прогулки на воздухе	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Хожение босиком по дорожке здоровья	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
Игры с водой	младшая разновозрастная	Во время прогулок	Воспитатели
2.4 Профилактическая деятельность			
Дыхательная гимнастика	младшая разновозрастная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Профилактика нарушения осанки	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Профилактика плоскостопия	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Зрительная гимнастика	младшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели

Утверждено:
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 42» г. Воркуты
от 26.05.2025 г. № 115 /01 – 15

Циклограмма физкультурно-оздоровительной деятельности
Разновозрастная группа (5 – 8 лет)

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Содержание	Возрастная группа	Время проведения	Ответственный
Оптимизация режима			
Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года (прогулка – 4–5 ч), организованная педагогическая деятельность на свежем воздухе	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели, старший воспитатель
Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
2.2. Организация двигательного режима			
Утренняя зарядка на воздухе	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	старшая разновозрастная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Занятия по физической культуре на улице	старшая разновозрастная	3 раза в неделю	Воспитатели
Подвижные игры на прогулке	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Самостоятельная двигательная деятельность	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели

Спортивные досуги	старшая разновозрастная	1 раз в две недели	Воспитатели
2.3. Закаливание мероприятия			
Воздушные ванны (в облегченной одежде)	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Прогулки на воздухе	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Хождение босиком по дорожке здоровья	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели, медсестра
Обширное умывание	старшая разновозрастная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Игры с водой	старшая разновозрастная	Во время прогулок	Воспитатели
2.4 Профилактическая деятельность			
Дыхательная гимнастика	старшая разновозрастная	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели
Профилактика нарушения осанки	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Профилактика плоскостопия	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели
Зрительная гимнастика	старшая разновозрастная	Ежедневно	Воспитатели