

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №42»
_____ Сажина Г.В.

Циклограмма двигательной активности детей старшего дошкольного возраста

Мероприятия	Длительность
Утренняя гимнастика (ежедневно)	10 – 12 минут
Подвижные игры на прогулках	30 – 40 минут
Самостоятельная двигательная деятельность с физкультурными пособиями и инвентарем: Утро После завтрака На утренней и вечерней прогулках После сна	15 – 20 минут 10 - 12 минут 200 минут 10 – 12 минут
Закаливание: Оздоровительные прогулки Умывание водой Полоскание полости рта после каждого приема пищи Воздушные ванны до и после сна Ходьба босиком частично Ножные ванны	3 – 4 часа 3 – 4 минуты 1 – 2 минуты 10 – 15 минут 3 – 4 минуты 3 – 5 минут