



УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 41»
 Н.И.Зюзина

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
МБДОУ «Детский сад № 41»
на 2019-2020 учебный год

(на неделю, в организованных формах работы)

Возрастные группы

Формы организации	Разновозрастная группа детей раннего возраста от 1 до 3 лет			Одновозрастная группа детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет		Одновозрастная группа детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет		Разновозрастная группа детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет	
	От 1 до 2 лет	От 2 до 3 лет		От 3 до 4 лет		От 4 до 5 лет		От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
УГГ (ежедневно)	5 мин* 5=25мин	6 мин* 5=30мин		7 мин* 5=25мин		8 мин* 5=40мин		10 мин* 5=50мин	12 мин* 5=60мин
Занятия физической культурой	8 мин* 3=24мин	10 мин* 3=30мин		15 мин* 2=30мин		20 мин* 2=40мин		25 мин* 3=75мин	30 мин* 3=90мин
Танцевально-игровая гимнастика				15 мин* 1=15мин		20 мин* 1=20мин		25 мин* 1=25мин	30 мин* 1=30мин
Музыкально-ритмическая деятельность на занятиях	5 мин* 2=10мин	5 мин* 2=10мин		8 мин* 2=16мин		10 мин* 2=20мин		15 мин* 2=30мин	20 мин* 2=40мин
Музыка									
Гимнастика после сна (ежедневно)	4 мин* 5=20мин	4 мин* 5=20мин		5 мин* 5=25мин		5 мин* 5=25мин		6 мин* 5=30мин	8 мин* 5=40мин
Интенсивная прогулка на свежем воздухе в дни отсутствия занятий по физической культуре									
Игры и игровые упражнения на прогулке	Дневная 6 мин* 5=30мин	Утренняя 8 мин* 5=40мин		Утренняя 10 мин* 5=50мин		Утренняя 12 мин* 5=60мин		Утренняя 18 мин* 3=54мин	Утренняя 22 мин* 3=66мин
Активизирующие физкультминутки	Вечерняя 5 мин* 5=25мин	Вечерняя 6 мин* 5=30мин		Вечерняя 8 мин* 5=40мин		Вечерняя 10 мин* 5=50мин		Вечерняя 13 мин* 5=65мин	Вечерняя 18 мин* 5=90мин
Физкультурные праздники и развлечения (1 раз в месяц)	1 мин* 6=6мин	1 мин* 6=6мин		2 мин* 5=10мин		2 мин* 5=10мин		3 мин* 8=24мин	3 мин* 8=24мин
Итого:	1,9 мин* 1=1,9 мин	2,3 мин* 1=2,3 мин		4,6 мин* 1=4,6 мин		5,8 мин* 1=5,8 мин		7 мин* 1=7мин	8 мин* 1=8мин
	141,9 мин	168,3 мин		225,6 мин		270,8 мин		385 мин	478 мин
	2 часа 22 мин	2 часа 50 мин		3 часа 45 мин		4 часа 30 мин		6 часов 25 мин	8 часов



УТВЕРЖДАЮ
 заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 41»
 Н.И.Зюзина

Циклограмма двигательной активности детей от 1 до 3 лет
на 2019-2020 учебный год
(разновозрастная группа детей раннего возраста от 1 до 3 лет)

Формы организации	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
	От 1 до 2 лет	От 2 до 3 лет	От 1 до 2 лет	От 2 до 3 лет	От 1 до 2 лет	От 2 до 3 лет	От 1 до 2 лет	От 2 до 3 лет	От 1 до 2 лет	От 2 до 3 лет
УГГ (ежедневно)	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин
Занятия физической культурой	8 мин	10 мин			8 мин	10 мин			8 мин	10 мин
Музыкально-ритмическая деятельность на занятиях музыкой			5 мин	5 мин			5 мин	5 мин		
Гимнастика после сна (ежедневно)	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин	4 мин
Игры и игровые упражнения на прогулке	Утренняя									
	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин
Активизирующие физкультурные	Вечерняя									
	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин	5 мин	6 мин
Физкультурные праздники и развлечения (1 раз в месяц)	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	2 мин	2 мин
									1,9 мин	2,3 мин
Итого:	29 мин	35 мин	26 мин	30 мин	29 мин	35 мин	26 мин	30 мин	31,9 мин	38,3 мин
Итого:	От 1 до 2 лет – 141,9 мин (2 часа 22 мин) От 2 до 3 лет – 168,3 мин (2 часа 50 мин)									

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 41»
Н.И.Зюзина



Циклограмма двигательной активности детей от 3 до 4 лет
на 2019-2020 учебный год
(одновозрастная группа детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет)

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
УГГ (ежедневно)	7 мин	7 мин	7 мин	7 мин	7 мин
Занятия физической культуры		15 мин		15 мин	
Танцевально – игровая гимнастика					15 мин
Музыкально-ритмическая деятельность на занятиях музыкой	8 мин		8 мин		
Гимнастика после сна (ежедневно)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Игры и игровые упражнения на прогулке	Утренняя 10 мин		10 мин		10 мин
	Вечерняя 8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Активизирующие физкультурминутки	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
					4,6 мин
Физкультурные праздники и развлечения (1 раз в месяц)					
Итого:	40 мин	47 мин	40 мин	47 мин	51,6 мин
Итого:	225,6 мин (3 часа 45 мин)				



**Циклограмма двигательной активности детей от 4 до 5 лет
на 2019-2020 учебный год**

(одновозрастная группа детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет)

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
УГГ (ежедневно)	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Занятия физической культурой	20 мин		20 мин		
Танцевально – игровая гимнастика					20мин
Музыкально-ритмическая деятельность на занятиях музыкой		10 мин		10 мин	
Гимнастика после сна (ежедневно)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Игры и игровые упражнения на прогулке	Утренняя 12 мин	12 мин	12 мин	12 мин	12 мин
	Вечерняя 10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Активизирующие физкультурминутки	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
Физкультурные праздники и развлечения					5,8 мин
Итого:	57 мин	47 мин	57 мин	47 мин	62,8 мин
Итого:	270,8 мин (4 часа 30мин)				



**Циклограмма двигательной активности детей от 5 до 7 лет
на 2019-2020 учебный год**

(разновозрастная группа детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет)

Формы организации	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
УГГ (ежедневно)	10 мин	12 мин	10 мин	12 мин	10 мин	12 мин	10 мин	12 мин	10 мин	12 мин
Занятия физической культурой	25 мин	30 мин			25 мин	30 мин			25 мин	30 мин
Музыкально-ритмическая деятельность на занятиях музыкой	15 мин	20 мин			15 мин	20 мин				
Гимнастика после сна (ежедневно)	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин	6 мин	8 мин
Интенсивная прогулка, в дни отсутствия физкультурных занятий (2 раза в неделю)	Утренняя 25 мин	30 мин			25 мин	30 мин				
Игры и игровые упражнения на прогулке	Утренняя	Утренняя	18 мин	22 мин			18 мин	22 мин	18 мин	22 мин
Активизирующие физкультурные минутки	Вечерняя 13 мин	18 мин	13 мин	18 мин	13 мин	18 мин	13 мин	18 мин	13 мин	18 мин
	3 мин	3 мин	6 мин	6 мин	6 мин	6 мин	6 мин	6 мин	3 мин	3 мин
Физкультурные праздники и развлечения (1 раз в месяц)									7 мин	8 мин
	72 мин	91 мин	78 мин	96 мин	75 мин	94 мин	78 мин	96 мин	82 мин	101 мин
Итого:										
Итого:	От 5 до 6 лет – 385 мин (6 часов 25 мин) От 6 до 7 лет – 478 мин (8 часов)									