

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С. ПРУДОВОЕ  
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**СОГЛАСОВАНО**

на педагогическом совете № 3

31 августа 2022 г.

Протокол педсовета № 3

от 31 августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБДОУ № 246

от 31 августа 2022г.

**Учебный план непосредственной образовательной деятельности**  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Солнышко» с. Прудовое  
Симферопольского района Республики Крым

с. Прудовое  
2022г.

| <b>№п/п</b> | <b>СОДЕРЖАНИЕ</b>                                                                                                                                               | <b>Стр.</b> |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>I.</b>   | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                                                                                                                                    | <b>3</b>    |
|             | 1.1. Нормативные основания составления учебного плана образовательной деятельности.                                                                             | <b>3</b>    |
|             | 1.2. Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана организованной образовательной деятельности.                                              | <b>4</b>    |
|             | 1.3. Структура учебного плана организованной образовательной деятельности.                                                                                      | <b>10</b>   |
| <b>II.</b>  | <b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>                                                                                                 | <b>11</b>   |
|             | 2.1. Расписание организованной образовательной деятельности.                                                                                                    | <b>11</b>   |
|             | 2.2. Режим дня на теплый и холодный периоды года для возрастных групп.                                                                                          | <b>13</b>   |
| <b>III.</b> | <b>РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>                                                                                              | <b>15</b>   |
| <b>IV.</b>  | <b>ОБЪЕМ НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ В ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.</b> | <b>17</b>   |

## **I. Пояснительная записка.**

### **1.1. Нормативные основания составления учебного плана образовательной деятельности.**

**Учебный план** – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам видов образовательной деятельности. (*ФЗ «Об образовании в РФ»*).

**Учебный план** МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Прудовое (далее – ДОУ) является нормативным актом, регламентирующим организацию образовательных отношений, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение непосредственной образовательной деятельности (далее - НОД) в учебном году.

### **Нормативные основания к составлению учебного плана**

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012г. № 273 - ФЗ (пункты 9,22 статьи 2, статья 12; пункты 1, 2,4, 5, 6, 8 статьи 14; пункт 3 статьи 18);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» ( с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 № 436 – ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» ( с изменениями и дополнениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019г);
- Приказ Минобрнауки России от 15.05.2020 N 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (с изменениями и дополнениями от 08.09.2020 № 471, от 04.10.2021 № 686);
- Приказ Минобрнауки России от 13.01.2014 N 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н

«Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»»;

- Устав МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Прудовое и лицензией на осуществление образовательной деятельности по программам дошкольного образования.

#### Региональные документы

- Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- «Методические рекомендации по написанию календарного плана работы педагога в дошкольном образовательном учреждении» Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 16.12.2015 г. № 01-14/3805.

### 1.2. Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана.

Фундамент образовательного процесса составляет основная образовательная программа дошкольного образования (далее – Программа), разработанная и утверждённая в ДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования. Программа базируется на положениях *Проекта примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой*, рекомендованной Министерством образования РФ.

| №  | Наименование программы                                                                    | Автор, место и год издания, кем утверждена                                                                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Комплексные программы</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | ▪ Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». | ▪ Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.                                                                                                                                           |
| 1. | <b>Парциальные программы</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
|    | ▪ Региональная программа по гражданско-патриотическому воспитанию «Крымский венок».       | ▪ Под ред. Мухоморина Л. Г., Араджиони М. А., Горькая А., Кемилева Э. Ф., Короткова С. Н., Пичугина Т. А., Тригуб Л.М., Феклистова Е. В., рассмотрена и одобрена Коллегией Министерства образования и науки Республики Крым 01.03.2017 №1/7 |

**Вариативная часть программы**, осуществляемая участниками образовательных отношений, представлена организацией работы дополнительного образования по театрализации детей 5-7 лет

#### Основная цель учебного плана:

- регламентирование образовательной деятельности на НОД

#### Задачи:

- определение образовательной направленности;
- установление видов и форм организации и количества НОД в неделю, месяц, год.

Сбалансированность всех компонентов, обеспечивающих образовательный процесс, способствует формированию системного подхода в работе всех подразделений ДОУ.

В структуре учебного плана выделяются инвариантная (*обязательная*) и вариативная (*модульная*) часть. Инвариантная часть обеспечивает выполнение обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Вариативная часть формируется с учетом видовой принадлежности учреждения, наличия приоритетных направлений его деятельности. Инвариантная часть реализуется через организованную образовательную деятельность, вариативная - через индивидуальные, кружковые виды деятельности по выбору.

В учебном плане устанавливается соотношение между инвариантной (*обязательной*) частью и вариативной (*модульной*) частью, формируемой дошкольным образовательным учреждением:

- инвариантная (*обязательная*) часть - не менее 60 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования.
- вариативная (*модульная*) часть - не более 40 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования. Эта часть Учебного плана, формируемая дошкольным образовательным учреждением, обеспечивает вариативность образования, отражает специфику дошкольного образовательного учреждения, позволяет более полно реализовать социальный заказ на образовательные услуги.

Учебный план ориентирован на интеграцию обучения и воспитания, на развитие воспитанников и состоит из следующих образовательных областей:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Реализация учебного плана предполагает обязательный учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества организованной образовательной деятельности на изучение каждой образовательной области, которое определено в инвариантной части учебного плана, и предельно допустимая нагрузка. Часы групповой и индивидуальной образовательной деятельности входят в объем максимально допустимой нагрузки.

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Перерывы между периодами непрерывной организованной образовательной деятельностью составляют не менее 10 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей. Домашние задания детям не задаются.

Реализация физического и художественно-эстетического направлений занимает не менее 50% общего времени образовательной деятельности.

Реализация других видов образовательной деятельности, не отраженных в инвариантной части учебного плана, во всех возрастных группах осуществляется в ходе взаимодействия педагога с детьми при проведении режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями воспитанников.

**Продолжительность НОД:**

для детей 2 -3лет- 10 мин.  
для детей 3-4 года- 15 мин.  
для детей 4-5 лет- 20 мин.  
для детей 5-6 лет- 25 мин  
для детей 6-7 лет- 30 мин.

Структура учебного плана состоит из основной, вариативной части. Режим дня гибкий, ориентирован на возрастные и индивидуальные особенности детей. Организация жизнедеятельности предусматривает, как организованные педагогами (НОД, развлечения, кружки) формы детской деятельности, так и совместную деятельность педагога и детей и самостоятельную деятельность детей.

**Образовательный процесс в ДОУ осуществляется в трех направлениях:**

- непосредственно образовательная деятельность;
- совместная деятельность воспитателя и ребенка, строящаяся в непринужденной партнерской форме;
- свободная самостоятельная деятельность детей.

**Форма организации НОД:**

с 2 до 4 лет (подгрупповые);  
с 4 до 7 лет (подгрупповые, фронтальные); с 5 до 7 лет (фронтальные)

**Традиционно выделяется три формы организации обучения:**

| <b>Формы организации обучения</b>                                                                                                                                                      | <b>Особенности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Индивидуальная</b>                                                                                                                                                                  | Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребёнка больших нервных затрат; создаёт эмоциональный дискомфорт, неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми. /Работа с литературой; письменные упражнения; экспериментальная деятельность – опыты, наблюдения; работа на компьютере/ |
| <b>Подгрупповая (индивидуально-коллективная).</b><br>Группа делится на подгруппы.<br><b>Основания для комплектации:</b> личная симпатия, общность интересов, но не по уровню развития. | При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения. /Работа группами во время непосредственно образовательной деятельности; экскурсия по группам; трудовая практическая непосредственно образовательная деятельность./                                                                                        |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Фронтальная.</b><br><b>Обще групповая</b><br>(работа со всей группой, чёткое расписание, единое содержание). | Достоинствами формы являются чёткая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения. /Непосредственно образовательная деятельность усвоения знаний; непосредственно образовательная деятельность овладения умениями и навыками; непосредственно образовательная деятельность применения знаний, умений и навыков; непосредственно образовательная деятельность обобщения и систематизации знаний; непосредственно образовательная деятельность проверки и самопроверки знаний, умений и навыков; комбинированная непосредственно образовательная деятельность по комплексу её основных задач/ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Таким образом, непосредственно образовательная деятельность рассматриваются педагогами и администрацией ДОУ как важная, но не преобладающая форма обучения

В соответствии с основной образовательной программы дошкольного образования НОД организуются в течение года с сентября по май.

| Содержание                                                                                                                                                                                                                | Возрастные группы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Количество<br>возрастных групп                                                                                                                                                                                            | 1 Младшая<br>группа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 Младшая<br>группа                                                                                                                                                                                  | Средняя группа                                                                                      | Разновозрастная<br>группа |
|                                                                                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                   | 1                         |
| Дата начала учебного года                                                                                                                                                                                                 | 1 сентября 2022 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Дата окончания учебного года                                                                                                                                                                                              | 31 августа 2023 года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Продолжительность учебной недели                                                                                                                                                                                          | Пятидневная рабочая неделя.<br>Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Продолжительность учебного года                                                                                                                                                                                           | 36 недель                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Режим работы ДОУ в учебном году                                                                                                                                                                                           | Продолжительность работы - 9 часов<br>Ежедневно -с 7.30 до 16.30                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Каникулярное время                                                                                                                                                                                                        | 31 декабря 2022г.– 8 января 2023г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Работа в летний оздоровительный период                                                                                                                                                                                    | 01.06.2023г. – 31.08.2023г.<br>Во время летнего оздоровительного периода проводится образовательная деятельность художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направлений (музыкальная, спортивная, изобразительная, экспериментирование, чтение художественной литературы). Занятия по развитию речи и спортивные праздники |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| ПРОВЕДЕНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Недельная образовательная нагрузка (кол-во занятий/кол-во мин.)                                                                                                                                                           | 1 Младшая группа -10 минут<br>2 Младшая группа -15 минут<br>Средняя группа-20 минут<br>Разновозрастная группа (5-7 лет)-25-30 минут                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Перерыв между НОД                                                                                                                                                                                                         | Не менее 10 мин.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Продолжительность суммарной образовательной нагрузки                                                                                                                                                                      | От двух до трех лет -20мин<br>От трех до четырех лет -30мин<br>От четырех до пяти лет -40мин                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      | Для детей от 5 до 7 лет организация образовательного занятия после дневного сна -50 мин. или 75мин. |                           |
|                                                                                                                                                                                                                           | В середине времени, отведенного на НОД, проводится физкультминутка 2-3 минуты.                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| Организация проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| 03-21 октября                                                                                                                                                                                                             | 09-13 января                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      | 10-21 апреля                                                                                        |                           |
| Праздничные дни                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                           |
| 1- 8 января - Новогодние каникулы<br>7 января - Рождество Христово<br>23 февраля - День защитника Отечества<br>8 марта - Международный женский день<br>18 марта - День воссоединения Крыма с Россией<br>16 апреля - Пасха |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 21 апреля-Ураза-байрам<br>1мая - Праздник Весны и Труда<br>9 мая - День Победы<br>4 июня- День Святой Троицы<br>12 июня - День России<br>29 июня- Къурбан-байрам<br>4 ноября День народного единства |                                                                                                     |                           |

## Организация деятельности детей в летний оздоровительный период.

Планирование оздоровительной деятельности детей в летний период носит тематический характер. Используется общая тематика осуществляемых видов организованной и совместной деятельности в течение недели.

Содержание их различно и зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Переходный период к началу учебного года (*с 1 по 30 сентября*) предусматривает наличие щадящего режима, нацеленного на адаптацию детей к условиям жизни в новой возрастной группе и включающего мероприятия, направленные на создание благоприятного психологического климата, снижение напряжения и предотвращение негативных проявлений.

Главная особенность организации образовательной деятельности в нашем дошкольном учреждении

- уход от учебной деятельности (занятий), повышение статуса игры, как основного вида деятельности детей;

- включение в процесс эффективных форм работы с детьми: ИКТ, проектной деятельности, игровых, проблемно - обучающих ситуаций в рамках интеграции образовательных областей.

К числу современных образовательных *технологий*, реализуемых в нашем дошкольном учреждении, можно отнести:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности;
- технологии исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии.

### 1.3. Структура учебного плана организованной образовательной деятельности

Учебный план разработан с учетом календарного графика работы МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с.Прудовое.

В летний период организуются ООД по физической культуре и музыкальному развитию; подвижные и спортивные игры, праздники, экскурсии и т.д.; увеличивается продолжительность прогулок.

#### Структура образовательного процесса:

Учебный день делится на три блока:

1) **утренний образовательный блок** включает в себя:

- самостоятельную деятельность ребенка и его совместную деятельность с воспитателем;

2) **развивающий блок** представляет собой:

- организованную образовательную деятельность (*организованное обучение в форме игровой деятельности*);

- наблюдения, опыты, эксперименты на прогулке;

3) **вечерний блок** включает в себя:

- совместную деятельность воспитателя с ребенком;

- свободную самостоятельную деятельность воспитанников;

- образовательную деятельность художественно-эстетического и физкультурно-оздоровительного направления.

На основе учебного плана разработано расписание организованной образовательной деятельности на неделю, не превышающее учебную нагрузку.

В расписании учтены психолого-возрастные возможности детей, продолжительность видов образовательной деятельности в день в каждой возрастной группе.

Образовательная деятельность проводится с несколькими детьми, с подгруппой или со всей группой воспитанников.

# РАСПИСАНИЕ НОД НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

| ГРУППА                                                 | ВРЕМЯ        | ПОНЕДЕЛЬНИК                                          | ВТОРНИК                      | СРЕДА              | ЧЕТВЕРГ                   | ПЯТНИЦА                           |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1-ая младшая группа<br>от 2 до 3 лет<br>«Кроха»        | 9.00-9.10    | 1. Музыка                                            | 1. ФЭМП                      | 1. Музыка          | 1. Рисование              | 1.Лепка/<br>Аппликация            |
|                                                        | 9.20-9.30    | 2. Ознак. с окр.<br>миром/Ознак с<br>природой        | 2. Физкультура (на<br>улице) | 2. Развитие речи   | 2.Физкультура             | 2. Физкультура                    |
|                                                        | 15.30-15.40  |                                                      |                              |                    |                           |                                   |
| 2-ая младшая группа<br>от 3 до 4 лет<br>«Семицветики»  | 9.00-9.15    | 1. Ознак. с окр. миром/с<br>природой                 | 1. Физкультура (на<br>улице) | 1. Рисование       | 1.Развитие речи           | 1.Физкультура                     |
|                                                        | 9.25-9.40    | 2.Музыка                                             | 2.ФЭМП                       | 2.Музыка           | 2.Физкультура             | 2. Лепка/аппликация               |
|                                                        | 9.50-10.05   |                                                      | 1. Театр                     | 1. Театр           |                           |                                   |
| Средняя группа<br>от 4 до 5 лет<br>«Лучики»            | 9.00-9.20    | 1. Ознакомление с<br>окр./Ознакомление с<br>природой | 1.Рисование                  | 1.Физкультура      | 1.Физкультура             | 1.Аппликация/лепка                |
|                                                        | 9.30-9.50    | 2.ФЭМП                                               | 2.Конструирование            | 2.Развитие речи    | 2.Музыка                  | 2.Физкультура на<br>улице         |
|                                                        | 10.00-10.20  | 3.Музыка                                             |                              |                    | 1. Театр                  |                                   |
|                                                        | 15.30-15.50  |                                                      | 1. Театр                     | 1. Театр           |                           |                                   |
| Разновозрастная группа<br>от 5 до 7 лет<br>«Звездочки» | 9.00-9.30    | 1. Ознакомление с<br>окр./Ознакомление с<br>природой | 1.ФЭМП                       | 1.Обучение грамоте | 1. ФЭМП                   | 1.Конструирование/<br>краеведение |
|                                                        | 9.40-10.10   | 2. Развитие речи                                     | 2.Рисование                  | 2. Физкультура     | 2.Физкультура на<br>улице | 2.Лепка<br>/аппликация            |
|                                                        | 10.20 -10.50 | 3. Рисование                                         | 3. Музыка                    |                    | 3.Музыка                  | 3. Физкультура                    |
|                                                        | 15.30-16.00  | 1. Театр                                             |                              | 1. Театр           |                           |                                   |
|                                                        | 16.00-16.30  |                                                      | 1. Театр                     |                    | 1. Театр                  |                                   |

## 2.2. РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ И ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОДЫ ГОДА ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

### РЕЖИМ ДНЯ (холодный период)

| Холодный период года                                                        | «Кроха»                        | «Семицветики»                  | «Лучики»                       | «Звездочки»                    |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>Дома</b>                                                                 | <b>Время</b>                   |                                | <b>Время</b>                   |                                |
| <i>Подъем, утренний туалет</i>                                              | 7.00 – 7.30                    | 7.00 – 7.30                    | 7.00 – 7.30                    | 7.00 – 7.30                    |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                              |                                |                                |                                |                                |
| <i>Прием и осмотр детей, самостоятельная деятельность, игры, дежурство</i>  | 7.30 – 8.10                    | 7.30 – 8.10                    | 7.30 – 8.10                    | 7.30 – 8.10                    |
| <i>Утренняя гимнастика</i>                                                  | 8.10 – 8.30                    | 8.10 – 8.30                    | 8.10 – 8.30                    | 8.10 – 8.30                    |
| <i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>                                       | 8.30 – 8.55<br>8.55 – 9.00     | 8.30 – 8.55<br>8.55 – 9.00     | 8.30 – 8.55<br>8.55 – 9.00     | 8.30 – 8.55<br>8.55 – 9.00     |
| <i>Самостоятельная деятельность</i>                                         |                                |                                |                                |                                |
| <i>Непосредственно образовательная деятельность (НОД) – перерыв 10 мин.</i> | 9.00 – 9.30;                   | 9.00 – 9.40;                   | 9.00– 10.20                    | 9.00– 10.50                    |
| <i>Совместная деятельность Второй завтрак</i>                               | 9.30 -10.10                    | 9.40 -10.10                    | 10.20 - 10.30                  | 10.50 – 11.00                  |
| <i>Подготовка к прогулке</i>                                                | 10.10 – 10.20                  | 10.10 – 10.20                  | 10.30 - 10.40                  | 11.00 – 11.10                  |
| <i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)</i>            | 10.20 – 11.50<br>11.50 – 12.00 | 10.20 – 11.50<br>11.50 – 12.00 | 10.40 - 12.00<br>12.00 – 12.10 | 11.10 – 12.20<br>12.20 – 12.30 |
| <i>Возвращение с прогулки, игры</i>                                         |                                |                                |                                |                                |
| <i>Подготовка к обеду, обед</i>                                             | 12.00 – 12.30                  | 12.00 – 12.30                  | 12.10 – 12.40                  | 12.30 – 13.-00                 |
| <i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>                                       | 12.30 – 15.00                  | 12.30 – 15.00                  | 12.40 – 15.00                  | 13.00 – 15.00                  |
| <i>Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры</i>                      | 15.00 – 15.20                  | 15.00 – 15.20                  | 15.00 – 15.20                  | 15.00 – 15.20                  |
| <i>Полдник</i>                                                              | 15.20 – 15.30                  | 15.20 – 15.30                  | 15.20 – 15.30                  | 15.20 – 15.30                  |
| <i>Доп.образование/Прогулка</i>                                             | 15.30 – 16.30                  | 15.30 – 16.30                  | 15.30 – 16.30                  | 15.30 – 16.30                  |

# РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ И ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОДЫ ГОДА ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

## РЕЖИМ ДНЯ (летний период)

| Теплый период года                                                                                 | «Кроха»       | «Семицветики» | «Лучики»      | «Звездочки»   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Дома</b>                                                                                        | <b>Время</b>  |               |               |               |
| <i>Подъем, утренний туалет</i>                                                                     | 7.00 – 7.30   | 7.00 – 7.30   | 7.00 – 7.30   | 7.00 – 7.30   |
| <b>В дошкольном учреждении</b>                                                                     |               |               |               |               |
| <i>Прием и осмотр детей на улице, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика на воздухе</i> | 7.30 – 8.20   | 7.30 – 8.20   | 7.30 – 8.20   | 7.30 – 8.20   |
| <i>Возвращение в группу, гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак</i>               | 8.20 – 8.55   | 8.20 – 8.55   | 8.20 – 8.55   | 8.20 – 8.55   |
| <i>Игры, подготовка к прогулке</i>                                                                 | 8.55 – 9.10   | 8.55 – 9.10   | 8.55 – 9.10   | 8.55 – 9.10   |
| <i>Прогулка (игры, наблюдения, самостоятельная деятельность<br/>Второй завтрак)</i>                | 9.10 – 11.45  | 9.10 – 11.45  | 9.10 – 11.45  | 9.10 – 11.45  |
| <i>Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры</i>                                              | 11.45 – 12.00 | 11.45 – 12.00 | 11.45 – 12.00 | 11.45 – 12.00 |
| <i>Подготовка к обеду, обед</i>                                                                    | 12.00 – 12.30 | 12.00 – 12.30 | 12.00 – 12.30 | 12.00 – 12.30 |
| <i>Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон</i>                                              | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 | 12.30 – 15.00 |
| <i>Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры</i>                                             | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.20 |
| <i>Полдник</i>                                                                                     | 15.20 – 15.30 | 15.20 – 15.30 | 15.20 – 15.30 | 15.20 – 15.30 |
| <i>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная игровая деятельность, уход домой</i>           | 15.30 – 16.30 | 15.30 – 16.30 | 15.30 – 16.30 | 15.30 – 16.30 |

### III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

#### Учебный план непосредственной образовательной деятельности

| №   | Образовательная область        | 1-ая младшая группа<br>(2-3 лет)<br>«Кроха» |            |            | 2-ая младшая группа<br>(3-4 лет)<br>«Лучики» |            |            | Средняя группа<br>(4-5 лет)<br>«Звездочки» |            |            | Разновозрастная группа<br>(5-7 лет)<br>«Семицветики» |            |            |
|-----|--------------------------------|---------------------------------------------|------------|------------|----------------------------------------------|------------|------------|--------------------------------------------|------------|------------|------------------------------------------------------|------------|------------|
|     |                                | в<br>неделю                                 | в<br>месяц | в<br>год   | в<br>неделю                                  | в<br>месяц | в<br>год   | в<br>неделю                                | в<br>месяц | в<br>год   | в<br>неделю                                          | в<br>месяц | в<br>год   |
| 1.1 | <b>Познавательное развитие</b> |                                             |            |            |                                              |            |            |                                            |            |            |                                                      |            |            |
|     | ФЭМП                           | 1                                           | 4          | 36         | 1                                            | 4          | 36         | 1                                          | 4          | 36         | 2                                                    | 8          | 72         |
|     | Конструирование                |                                             |            |            |                                              |            |            | 1                                          | 4          | 36         | 0,5                                                  | 2          | 18         |
|     | Ознакомление с окружающим      | 0,5                                         | 2          | 18         | 0,5                                          | 2          | 18         | 0,5                                        | 2          | 18         | 0,5                                                  | 2          | 18         |
|     | Ознакомление с природой        | 0,5                                         | 2          | 18         | 0,5                                          | 2          | 18         | 0,5                                        | 2          | 18         | 0,5                                                  | 2          | 18         |
|     | Краеведение (рег.комп.)        |                                             |            |            |                                              |            |            |                                            |            |            | 0,5                                                  | 2          | 18         |
|     | <b>ИТОГО</b>                   | <b>2</b>                                    | <b>8</b>   | <b>72</b>  | <b>2</b>                                     | <b>8</b>   | <b>72</b>  | <b>3</b>                                   | <b>10</b>  | <b>90</b>  | <b>4</b>                                             | <b>16</b>  | <b>144</b> |
| 1.2 | <b>Речевое развит.</b>         |                                             |            |            |                                              |            |            |                                            |            |            |                                                      |            |            |
|     | Развитие речи                  | 1                                           | 4          | 36         | 1                                            | 4          | 36         | 1                                          | 4          | 36         | 1                                                    | 4          | 36         |
|     | Подготовка к обучению грамоте  |                                             |            |            |                                              |            |            |                                            |            |            | 1                                                    | 4          | 36         |
|     | <b>ИТОГО</b>                   | <b>1</b>                                    | <b>4</b>   | <b>36</b>  | <b>1</b>                                     | <b>4</b>   | <b>36</b>  | <b>1</b>                                   | <b>4</b>   | <b>36</b>  | <b>2</b>                                             | <b>8</b>   | <b>72</b>  |
| 1.3 | <b>Худ.-эстет.разв.</b>        |                                             |            |            |                                              |            |            |                                            |            |            |                                                      |            |            |
|     | Музыкальное                    | 2                                           | 8          | 72         | 2                                            | 8          | 72         | 2                                          | 8          | 72         | 2                                                    | 8          | 72         |
|     | Рисование                      | 1                                           | 4          | 36         | 1                                            | 4          | 36         | 1                                          | 4          | 36         | 2                                                    | 8          | 72         |
|     | Лепка                          | 0,5                                         | 2          | 18         | 0,5                                          | 2          | 18         | 0,5                                        | 2          | 18         | 0,5                                                  | 2          | 18         |
|     | Аппликация                     | 0,5                                         | 2          | 18         | 0,5                                          | 2          | 18         | 0,5                                        | 2          | 18         | 0,5                                                  | 2          | 18         |
|     | <b>ИТОГО</b>                   | <b>4</b>                                    | <b>16</b>  | <b>144</b> | <b>4</b>                                     | <b>16</b>  | <b>144</b> | <b>4</b>                                   | <b>16</b>  | <b>144</b> | <b>5</b>                                             | <b>20</b>  | <b>180</b> |
|     | <b>Физическое разв</b>         |                                             |            |            |                                              |            |            |                                            |            |            |                                                      |            |            |
|     | Физ.культура в помещении       | 2                                           | 8          | 72         | 2                                            | 8          | 72         | 2                                          | 8          | 72         | 2                                                    | 8          | 72         |
|     | Физ.культура на прогулке       | 1                                           | 4          | 36         | 1                                            | 4          | 36         | 1                                          | 4          | 36         | 1                                                    | 4          | 36         |
|     | <b>ИТОГО</b>                   | <b>3</b>                                    | <b>12</b>  | <b>108</b> | <b>3</b>                                     | <b>12</b>  | <b>108</b> | <b>3</b>                                   | <b>12</b>  | <b>108</b> | <b>3</b>                                             | <b>12</b>  | <b>108</b> |
|     | <b>ИТОГО НОД</b>               | <b>10</b>                                   | <b>40</b>  | <b>360</b> | <b>10</b>                                    | <b>440</b> | <b>360</b> | <b>11</b>                                  | <b>42</b>  | <b>378</b> | <b>14</b>                                            | <b>60</b>  | <b>504</b> |

Виды деятельности образовательной области, **социально-коммуникативное развитие**, осуществляется в период проведения всех видов занятий в зависимости от организации детей, в том числе чтение художественной литературы, прогулка, наблюдения, и т.д. с учетом возрастных особенностей детей, а также в игре, т.к. этот вид деятельности является ведущим в дошкольном возрасте.

**IV. Объем недельной двигательной активности воспитанников в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности для детей дошкольного возраста.**

**Модель двигательного режима для детей 2–3 лет**

| <b>Форма двигательной деятельности</b>                                                              | <b>Особенность организации</b>                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>                                                     |                                                                                                |
| Утренняя гимнастика                                                                                 | Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность 5 мин                                 |
| Физкультминутка<br>(имитационные упражнения)                                                        | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 2 мин |
| Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные упражнения) | Ежедневно, длительность 15 мин                                                                 |
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)                                        | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 3–5 мин                                      |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами                        | 2 раза в неделю после дневного сна в течение 3–5 мин                                           |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>                                    |                                                                                                |
| Занятие физической культурой                                                                        | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, 10 мин                                                  |
| Музыкальное занятие<br>(с элементами ритмопластики)                                                 | 2 раза в неделю, 10 мин                                                                        |
| Самостоятельная двигательная деятельность                                                           | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей          |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>                                                            |                                                                                                |
| Неделя здоровья                                                                                     | 2 раза в год (январь, март)                                                                    |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                                               | 2–3 раза в год, длительность 40–60 мин                                                         |
| Физкультурные и спортивные досуги                                                                   | 1–2 раза в месяц, длительность 15–20 мин                                                       |
| <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>                                   |                                                                                                |
| Домашние задания                                                                                    | Ежедневно, продолжительность 10 мин (определяется воспитателем)                                |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ                                   | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья                       |

## Модель двигательного режима для детей 3-4 лет

| №   | №        | Виды деятельности                                                                                                                                       | Особенности организации<br>Длительность                                                                                                      |
|-----|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I   |          | Физкультурно – оздоровительные занятия                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
|     | 1.       | Утренняя гимнастика.                                                                                                                                    | Ежедневно на открытом воздухе или в зале<br>6 мин.                                                                                           |
|     | 2.       | Физкультминутка.                                                                                                                                        | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности<br>3-4 мин.                                                 |
|     | 3.       | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                                                                                                     | Ежедневно во время прогулки.<br>15-20 мин.                                                                                                   |
|     | 4.       | Индивидуальная работа по развитию движений.                                                                                                             | Ежедневно во время прогулки, на физкультурных занятиях, в группе.<br>8-10 мин.                                                               |
|     | 5.       | Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.                                                                                  | Ежедневно.<br>Не более 5-10 мин.                                                                                                             |
|     | 6.       | Здоровьезберегающие технологии (самомассаж, пальчиковые игротренинги, дыхательная гимнастика).                                                          | Ежедневно в режимных моментах.<br>5-10 мин.                                                                                                  |
| II  |          | Учебные занятия<br>По физической культуре.                                                                                                              | Три раза в неделю, два занятия проводятся в зале, одно на улице.<br>15 мин.                                                                  |
| III |          | Самостоятельная двигательная деятельность.                                                                                                              | Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.<br>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
| IV  | 1.<br>2. | Активный отдых.<br>Физкультурный досуг.<br>Физкультурно– спортивные праздники.                                                                          | 7-8 раз в год в зале и на свежем воздухе<br>Два – три раза в год.внутри МБДОУ.<br>15-20 мин.<br>20-30 мин.                                   |
| V   | 1.<br>2. | Совместная физкультурно – оздоровительная работа МБДОУ и семьи.<br>Домашние задания.<br>Участие родителей в физкультурно- оздоровительных мероприятиях. | Определяются воспитателем<br>Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, посещения открытых занятий.                 |

## МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

| №   | №        | Виды деятельности                                                                                                                                  | Особенности организации<br>Длительность                                                                                                      |
|-----|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I   |          | <b>Физкультурно – оздоровительные занятия</b>                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|     | 1.       | Утренняя гимнастика.                                                                                                                               | Ежедневно на открытом воздухе или в зале 8 мин.                                                                                              |
|     | 2.       | Двигательная разминка.                                                                                                                             | Ежедневно во время перерыва между занятиями. 8 мин.                                                                                          |
|     | 3.       | Физкультминутка.                                                                                                                                   | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности 3-5 мин.                                                    |
|     | 4.       | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.                                                                                                | Ежедневно во время прогулки.<br>25-30 мин.                                                                                                   |
|     | 5.       | Индивидуальная работа по развитию движений.                                                                                                        | Ежедневно во время прогулки, на физкультурных занятиях, в группе.<br>10-12 мин.                                                              |
|     | 6.       | Прогулки – походы в лес или близлежащий парк (пешие)                                                                                               |                                                                                                                                              |
|     | 7.       | Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами.                                                                             | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.<br>Не более 10 мин.                                                                          |
|     | 8.       | Здоровьезберегающие технологии (самомассаж, пальчиковые игротренинги, дыхательная гимнастика).                                                     | Ежедневно в режимных моментах.<br>5-10 мин.                                                                                                  |
|     | 9.       | Спортивные игры.                                                                                                                                   | 2 раза в неделю.<br>10 мин.                                                                                                                  |
| II  |          | Учебные занятия По физической культуре.                                                                                                            | Три раза в неделю, два занятия проводятся в зале, одно на улице.<br>20 мин.                                                                  |
| III |          | Самостоятельная двигательная деятельность.                                                                                                         | Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.<br>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |
| IV  | 1.<br>2. | Активный отдых. Физкультурный досуг. Физкультурно– спортивные праздники.                                                                           | 7-8 раз в год в зале и на свежем воздухе Два – три раза в год..<br>20-30 мин.<br>30-40 мин.                                                  |
| V   | 1.<br>2. | Совместная физкультурно – оздоровительная работа МДОУ и семьи.<br>Домашние задания. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. | Определяются воспитателем<br>Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, посещения открытых занятий.                 |

## Модель двигательного режима для детей 5–6 лет

| Форма двигательной деятельности                                                                     | Особенность организации, длительность                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>                                                     |                                                                                                  |
| Утренняя гимнастика                                                                                 | Ежедневно на открытом воздухе или в группе, длительность 6–8 мин                                 |
| Физкультминутка (имитационные упражнения)                                                           | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 2–3 мин |
| Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД (игровые упражнения)                    | Ежедневно в течение 10–12 мин                                                                    |
| Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные упражнения) | Ежедневно, длительность 15–20 мин                                                                |
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)                                        | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 3–5 мин                                        |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами                        | 2 раза в неделю после дневного сна в течение 3–5 мин                                             |
| Специально организованная дозированная ходьба                                                       | Ежедневно на дневной и вечерней прогулке, длительность 3–5 мин                                   |
| Оздоровительный бег                                                                                 | 2 раза в неделю, длительность 3–5 мин                                                            |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке                                                      | 2 раза в неделю по 5 мин                                                                         |
| Бассейн                                                                                             | 2 раза в неделю, 20 мин, по подгруппам                                                           |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>                                    |                                                                                                  |
| Занятие физической культурой                                                                        | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, 20 мин                                                    |
| Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)                                                    | 2 раза в неделю, 20 мин                                                                          |
| Самостоятельная двигательная деятельность                                                           | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей            |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>                                                            |                                                                                                  |
| Неделя здоровья                                                                                     | 2 раза в год (январь, март)                                                                      |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                                               | 2–3 раза в год, длительность 40–60 мин                                                           |
| Физкультурные и спортивные досуги                                                                   | 1–2 раза в месяц, длительность 25 мин                                                            |
| <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>                                   |                                                                                                  |
| Домашние задания                                                                                    | Ежедневно 10 мин (определяется воспитателем)                                                     |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ                                   | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья                         |

## Модель двигательного режима для детей 6–7 лет

| Форма двигательной деятельности                                                                            | Особенность организации длительность                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>                                                            |                                                                                                  |
| Утренняя гимнастика                                                                                        | Ежедневно на открытом воздухе или в физкультурном зале, длительность 8 –10 мин                   |
| Двигательная разминка во время перерыва между периодами НОД(с преобладанием статистических поз)            | Ежедневно в течение 5–7 мин                                                                      |
| Физкультминутка (имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения)                                      | Ежедневно (по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания НОД), длительность 3–5 мин |
| Организованная игровая двигательная деятельность на участке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения) | Ежедневно, длительность 20–22 мин                                                                |
| Дифференцированные игры-упражнения на прогулке                                                             | 3 раза в неделю по 10 мин                                                                        |
| Оздоровительный бег                                                                                        | 2 раза в неделю 3–5 мин                                                                          |
| Специально организованная дозированная ходьба                                                              | ежедневно на утренней и вечерней прогулках 5–7 мин                                               |
| Оздоровительно-профилактическая гимнастика (сюжетно-игровая)                                               | 3 раза в неделю, после дневного сна, длительность 7 мин                                          |
| Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами                               | 2 раза в неделю после дневного сна в течение 5 мин                                               |
| Бассейн                                                                                                    | 2 раза в неделю, длительность 25 мин, по подгруппам                                              |
| ЛФК                                                                                                        | 2 раза в неделю, длительность 25 мин                                                             |
| Занятия с тренажерами                                                                                      | 1 раз в неделю, длительность 20 мин, со II половины года                                         |
| <b>Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня</b>                                           |                                                                                                  |
| Занятие физической культурой                                                                               | 3 раза в неделю, одно в часы прогулки, длительность 25 мин                                       |
| Музыкальное занятие (с элементами ритмопластики)                                                           | 2 раза в неделю, длительность 25 мин                                                             |
| Самостоятельная двигательная деятельность                                                                  | Ежедневно, под руководством воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей            |
| <b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>                                                                   |                                                                                                  |
| Неделя здоровья                                                                                            | 2 раза в год (январь, март)                                                                      |
| Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                                                      | 2–3 раза в год, длительность 40–60 мин                                                           |
| Физкультурные и спортивные досуги                                                                          | 1–2 раза в месяц, длительность 25–30 мин                                                         |
| <b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>                                          |                                                                                                  |
| Домашние задания                                                                                           | Ежедневно 10 мин (определяется воспитателем)                                                     |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ                                          | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дней здоровья                         |

| <b>Формы работы</b>                                                 | <b>Возрастные группы</b> |                     |              |                     |         |                     |         |                      |                  |                      |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|--------------|---------------------|---------|---------------------|---------|----------------------|------------------|----------------------|
|                                                                     | 1-ая младшая             |                     | 2-ая младшая |                     | Средняя |                     | Старшая |                      | Подготовительная |                      |
|                                                                     | в день                   | в неделю            | в день       | в неделю            | в день  | в неделю            | в день  | в неделю             | в день           | в неделю             |
|                                                                     |                          |                     |              |                     |         |                     |         |                      |                  |                      |
| Утренняя гимнастика                                                 | 5                        | 25                  | 5            | 25                  | 8       | 40                  | 10      | 50                   | 10               | 50                   |
| Организованная образовательная деятельность по физическому развитию | 10                       | 30                  | 15           | 45                  | 20      | 60                  | 25      | 75                   | 30               | 90                   |
| Музыкально-ритмические движения                                     | 10                       | 20                  | 10           | 20                  | 15      | 30                  | 15      | 30                   | 30               | 60                   |
| Подвижные игры на свежем воздухе                                    | 10                       | 50                  | 15           | 75                  | 20      | 100                 | 25      | 125                  | 30               | 150                  |
| Спортивные упражнения                                               | -                        | -                   | 10           | 20                  | 10      | 20                  | 15      | 30                   | 20               | 40                   |
| Спортивные игры                                                     | -                        | -                   | -            | -                   | -       | -                   | 15      | 30                   | 20               | 40                   |
| Школа мяча                                                          | -                        | -                   | 7,5          | 15                  | 10      | 20                  | 15      | 30                   | 15               | 30                   |
| Школа скакалки                                                      | -                        | -                   | -            | -                   | 7,5     | 15                  | 15      | 30                   | 15               | 30                   |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна                              | 5                        | 25                  | 5            | 25                  | 7       | 35                  | 10      | 50                   | 10               | 50                   |
|                                                                     |                          |                     |              |                     |         |                     |         |                      |                  |                      |
| Физкультурный досуг (1 раз в месяц)                                 | 10                       | 10                  | 15           | 15                  | 20      | 20                  | 25      | 25                   | 30               | 30                   |
| Физкультурные праздники (2 раза в год)                              | 10                       | 20                  | 15           | 30                  | 20      | 40                  | 25      | 50                   | 30               | 60                   |
| День здоровья (1 раз в квартал)                                     | 10                       | 10                  | 15           | 15                  | 20      | 20                  | 25      | 25                   | 30               | 30                   |
| Детский туризм (экскурсии) (2 раза в год: осенью и весной)          | 10                       | 20                  | 15           | 30                  | 20      | 40                  | 25      | 50                   | 25               | 50                   |
| <b>Итого:</b>                                                       |                          | <b>3 ч<br/>30 м</b> |              | <b>5 ч<br/>15 м</b> |         | <b>7 ч<br/>25 м</b> |         | <b>10 ч<br/>00 м</b> |                  | <b>10 ч<br/>30 м</b> |