

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 11

МАДОУ детский сад № 11

т. 8(343)-389-17-33, 8 (343)389-17-34

Юридический адрес: 620144, город Екатеринбург, ул. Сурикова, 53-б.

Фактический адрес: 620144, город Екатеринбург, ул. Сурикова, 53-б.


620144, город Екатеринбург, ул. Союзная, 25

ОГРН 1106674022289

ИНН / КПП 6674368962 / 667901001

Принято  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2017 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ детский сад № 11  
О.Е. Бессонова  
Приказ № 33 от «29» августа 2017г



**Учебный план**  
(план организации образовательной деятельности)  
муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 11  
на 2017 – 2018 учебный год

Учебный план – план образовательной деятельности по реализации Основной общеобразовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 11 определяет содержание и организация образовательной деятельности в детском саду.

Учебный план разработан в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС);

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования МАДОУ детский сад №11.

При разработке Плана учитывались здоровьесберегающая и здоровьесохраняющая направленность основной образовательной программы ДОО, которая выражена авторским коллективом Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» 2014, разработанная на основе ФГОС дошкольного образования в следующих положениях:

- в оптимизации объема образовательного содержания и приближении его к разумному «минимуму»;
- в определении образовательной нагрузки на ребенка в течение дня в соответствии с требованиями действующего СанПин;
- в оптимизации режима дня и двигательного режима с учетом возрастных психофизиологических особенностей воспитанников.

В режиме дня самостоятельной деятельности детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) отводится от 3 до 4 часов.

При составлении Учебного плана учитывались следующие **принципы**:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- принцип интеграции образовательных областей, видов образовательной деятельности, форм работы с детьми в соответствии с возрастными

особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению основной общеобразовательной программы- образовательной программы дошкольного образования осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – *совместной деятельности* взрослого и детей и свободной *самостоятельной деятельности* детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели - совместной деятельности взрослого и детей – осуществляется как в виде непрерывной образовательной деятельности (далее НОД), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов. Непрерывная образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, изобразительной, конструирования, музыкальной, трудовой, восприятия художественной литературы и фольклора), их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач. Реализация направлений развития и образования детей (образовательные области) физическое развитие, социально- коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие осуществляется как в процессе непрерывной образовательной деятельности так и в режимных моментах, и в самостоятельной деятельности.

*Учебный план разработан с учётом:*

- Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Коллектив дошкольного образовательного учреждения использует учебно-методический комплект к этой комплексной программе;
- возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- выбранных участниками образовательных отношений парциальных программ.

Учебный план МАДОУ соответствует Уставу, реализуемому учебно-методическому комплексу (далее – УМК), отражает образовательные области, и виды деятельности детей, предусмотренные ФГОС ДО, гарантирует ребенку получение комплекса образовательных услуг.

Учебный план МАДОУ на 2017 – 2018 учебный год является локальным нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непрерывной образовательной деятельности (далее - НОД), при этом данное распределение не является жестко регламентированным и предусматривает возможность варьирования и интеграции с учетом интересов детей.

В структуре Учебного плана выделяются обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Учебный план представляет модель организации образования детей в каждой возрастной группе детского сада.

В плане показана реализация содержания Программы через организацию образовательных ситуаций и занятий, совместную образовательную деятельность и культурные практики, которые обеспечивают решение образовательных задач по созданию каждому ребенку в детском саду возможности для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного проектирования в разных видах деятельности, творческой самореализации.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» отражено в расписании НОД.

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13(с изм. от 27.08.2015), учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

*Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:*

- для детей от 3 до 4 лет –15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет –20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет –20 минут,
- для детей от 6 до 7 лет –30 минут (п.11.10. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 27.08.2015)).

*Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:*

- в младшей группе не превышает 30 минут;
- в средней группе не превышает 40 минут;
- в старшей группе не превышает 45 минут;
- в подготовительной группе не превышает 1,5 часа.

В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки, динамические паузы. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности– не менее 10 минут (п.11.11. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 27.08.2015)).

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется не только в первой, но и во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность не более 25 -30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки (п.11.12. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 27.08.2015)).

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п. (п.11.13. СанПин 2.4.1.3049 - 13 (с изм. от 27.08.2015)).

Игра – основной вид деятельности дошкольников, и игра является основной формой организации образования дошкольников.

Реализация образовательной деятельности обеспечивает личностное развитие детей и охватывает следующие образовательные области:

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

Непрерывная образовательная деятельность осуществляется в форме различных видов деятельности как сквозных механизмов развития детей. Образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) осуществляется в видах деятельности:

- игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и др. виды игр;
- коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками);
- познавательно-исследовательская (исследование объектов окружающего мира и экспериментирование с ними);
- восприятие художественной литературы и фольклора;
- самообслуживание и элементарный бытовой труд;
- конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал;
- изобразительная (рисование, лепка, аппликация);
- музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на музыкальных инструментах);
- двигательная (овладение основными движениями).

Непрерывная образовательная деятельность осуществляется на основе интеграции различных видов детской деятельности. В Учебном плане отражается приоритетный вид деятельности, который зависит от особенностей реализуемого содержания образовательной области и направленности деятельности педагога.

Учитывая особенности развития ребенка дошкольного возраста, учебный план представлен моделью организации образовательной деятельности детей дошкольного возраста.

В рамках реализации образовательной области **«Физическое развитие»** воспитатели создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях, проводят беседы о здоровом образе жизни, организуют подвижные и дидактические игры валеологического содержания, проводят спортивные досуги и динамические часы. Педагоги обучают детей приемам выполнения самомассажа, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений, закаливающих процедур, самоконтроля и саморегуляции в процессе участия в разных видах двигательной активности.

Организованные формы двигательной деятельности включают в себя здоровьесберегающие технологии и культурные практики: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, гимнастику после дневного сна в дошкольных группах и другие.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы

для детей в возрасте от 3 до 7 лет проводятся 3 раз в неделю. **Длительность занятий в зависимости от возраста детей составляет:**

- для детей от 3 до 4 лет –15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет –20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет –25 минут;
- для детей от 6 до 7 лет –30 минут (п.12.5. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 27.08.2015)).

Один раз в неделю для детей 5 -7 лет круглогодично проводятся занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (п.12.5. СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 27.08.2015)).

Реализация содержания образовательной области **«Социально-коммуникативное развитие»** осуществляется в процессе совместной и самостоятельной деятельности на основе организации различных видов детской деятельности, адекватных возрасту детей. Педагоги дошкольного учреждения создают условия для формирования у детей положительного отношения к себе, другим людям, окружающему миру, заботятся об их эмоциональном благополучии, способствуют формированию навыков сотрудничества. Воспитатели поощряют совместные игры детей, организуют их совместную деятельность, направленную на создание общего продукта деятельности. С целью развития коммуникативной компетентности воспитанников педагоги планируют обсуждение различных ситуаций из жизни, рассказов, сказок, стихотворений, организуют игры-драматизации, в ходе которых дети учатся различать и передавать настроения изображаемых персонажей, сопереживать им, получают образцы нравственного поведения. Педагоги способствуют развитию у детей социальных навыков: помогают осваивать различные способы разрешения конфликтных ситуаций, договариваться, соблюдать очередность, устанавливать новые контакты.

Содержание образовательной области **«Познавательное развитие»** направлено на развитие познавательных интересов детей, формирование познавательных действий, развитие воображения и творческой активности, формирование первичных представлений о себе, других людях, о малой Родине, Отечестве, многообразии стран и народов мира.

В процессе непрерывной образовательной деятельности воспитатели организуют наблюдение за природными явлениями, составляют вместе с детьми гербарии, экспериментируют с различными веществами, приборами и материалами. В самостоятельной поисковой деятельности детей педагоги развивают, поддерживают и поощряют любознательность, познавательную инициативу, формируют индивидуальные познавательные предпочтения. Познавательные беседы, чтение литературы природоведческого содержания, целевые прогулки в природное окружение способствует воспитанию у детей ценностного отношения к окружающей действительности.

В сфере элементарных математических представлений освоение математического содержания детьми осуществляется на игровых занятиях,

включающих в себя развивающие и логико-математические игры, и через активное включение детей в процесс экспериментирования по выявлению связей и зависимостей между величиной, количеством и внешними свойствами.

Содержание образовательной области **«Речевое развитие»** включает владение речью как средством общения и культуры, развитие речевого творчества, знакомство с книжной культурой и детской литературой, формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

В образовательной области **«Художественно-эстетическое развитие»** педагоги развивают предпосылки ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства, мира природы, формируют элементарные представления о видах искусства, способствуют развитию инициативности и самостоятельности в воплощении художественного замысла, поддерживают творческое самовыражение, предоставляют детям возможность выбора вида деятельности, сюжета, материалов, средств воплощения художественного замысла. Воспитатели включают музыкальные произведения в доступные и привлекательные для ребенка виды деятельности, поддерживают желание детей слушать музыку, делиться своими впечатлениями, участвовать в музыкальных играх-драматизациях, поощряют индивидуальные творческие проявления детей в работе над музыкально-двигательными сюжетными этюдами, побуждают детей к выполнению музыкально-развивающих заданий.

Реализация содержания образовательной области осуществляется в разных видах детской деятельности.

Восприятие художественной литературы (чтение) проводится во всех возрастных группах ежедневно через литературные развлечения, игры драматизации, чтение и обсуждение литературных произведений, и другие формы работы с детьми, а в *старших и подготовительной группах воспитатели организуют непрерывную образовательную деятельность 1 раз в 2 недели, через взаимодействие с Детской библиотекой № 3*. Ряд видов детской деятельности, таких как самообслуживание, элементарный бытовой труд, конструирование из разного материала, включая, конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, организуются в режимных моментах, самостоятельной деятельности, а так же в ходе интеграции с другими образовательными областями через совместную образовательную деятельность.

При осуществлении образовательной деятельности по реализации содержания обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, учитываются возрастные, индивидуальные особенности, возможности и интересы детей, пожелания родителей (лиц, их заменяющих). Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется на основе принципа интеграции содержания образовательных областей при совместной образовательной деятельности воспитателя и воспитанников, при сотрудничестве с родителями (лицами, их заменяющими). В группах реализуются парциальные и авторские программы,

направленные на развитие у детей чувства любви к Родине, родному краю и семье, изучение истории родного края.

Продолжается сотрудничество детского сада и Детской библиотекой № 3.

Сотрудничество с Детской библиотекой позволяет расширять представления детей о разных видах декоративно-прикладного искусства Урала, знакомство с творчеством художников и народных умельцев Екатеринбурга, дети посещают два раза в месяц после сна. Специфика национально-культурных, демографических, климатических условий представлена через наполнение других образовательных областей краеведческим содержанием в рамках реализации образовательной программы «Мы живем на Урале». В процессе экскурсий, игр-путешествий, прогулок, бесед, чтения художественной литературы, исследовательско-творческих проектов воспитатели знакомят детей с культурно-историческим, географическим, природно-экологическим своеобразием родного края.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена в учебном плане в модели совместной и самостоятельной образовательной деятельности воспитателя и детей.



**Модель совместной образовательной деятельности и культурных практик воспитателя и детей дошкольного возраста**

Формы образовательной деятельности	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю			
	Группа четвертого года жизни	Группа пятого года жизни	Группа шестого года жизни	Группа седьмого года жизни
<b><i>Общение</i></b>				
Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально эмоционального опыта	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Беседы и разговоры с детьми по их интересам	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b><i>Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру с правилами и другие виды игр</i></b>				
Индивидуальные игры с детьми (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры)	ежедневно	ежедневно	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры)	2 раза в неделю	3 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Театрализованные игры	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
<b><i>Двигательная деятельность</i></b>				
Досуг здоровья и подвижных игр	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b><i>Познавательная и исследовательская деятельность</i></b>				
Сенсорный игровой и интеллектуальный тренинг («Школа мышления»)		1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
Опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе экологической направленности)	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
«Минутки безопасности» - игры на формирование навыков поведения на дороге, в природе, основ безопасности жизнедеятельности	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
«Минутки вежливости» - игры на формирование нравственных качеств	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Познавательно-исследовательская деятельность	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Наблюдения за природой (на прогулке)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
<b><i>Формы творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие детей</i></b>				
Музыкальная гостиная	1 раз в 2 недели	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Творческая мастерская (рисование, лепка,	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

художественный труд по интересам)				
Конструирование их разных материалов	4 раза в неделю	4 раза в неделю	4 раза в неделю	4 раза в неделю
Восприятия художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Литературная гостиная	2 раза в неделю	3 раз в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
<b>Самообслуживание и элементарный бытовой труд</b>				
Самообслуживание	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Трудовые поручения (индивидуально и по подгруппам)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Трудовые поручения у уголке природы	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

### Модель организации самостоятельной деятельности детей дошкольного возраста

Вид деятельности	Распределение времени в течение дня			
	Группа четвертого года жизни	Группа пятого года жизни	Группа шестого года жизни	Группа седьмого года жизни
Игры, общение, деятельность по интересам в центрах активности во время утреннего приема	от 10 до 50 мин	от 10 до 50 мин	от 10 до 50 мин	от 10 до 50 мин
Самостоятельные игры в 1-ой половине дня (до НОД)	20 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 60 до 1 ч. 30 мин	от 60 до 1 ч. 30 мин	от 60 до 1 ч. 40 мин	от 60 до 1 ч. 40 мин
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам в центрах активности во 2-ой половине дня	40 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 40 мин	от 40 мин	от 40 мин	от 40 мин
Игры перед уходом	от 15 до 50 мин	от 15 до 50 мин	от 15 до 50 мин	от 15 до 50 мин

### Модель организации непрерывной образовательной деятельности детей дошкольного возраста

№	Вид деятельности	Количество образовательных занятий /объем образовательной нагрузки в минутах в неделю			
		Группа четвертого года жизни	Группа пятого года жизни	Группа шестого года жизни	Группа седьмого года жизни
<b>1</b>	<b>Двигательная деятельность</b>				
1.1	В зале МАДОУ	3 занятия/45 м	3 занятия/60 м	2 занятия/25 м	2 занятия/30 м
1.2	На улице			1 занятие/25 м	1 занятие/30 м*
<b>2.</b>	<b>Коммуникативная деятельность</b>				
2.1.	Развитие речи	1 занятие /15 м	1 занятие /20 м	1 занятие /20	2 занятие /60 м
2.2.	Подготовка к обучению грамоте	нет	нет	нет	1 занятие в 2 недели/30 м
2.3.	Формирование основ безопасности	1занятие в 4 недели/15	1занятие в 4 недели /20	1занятия в 4 недели /20	1занятия в недели/30
<b>3.</b>	<b>Познавательно-исследовательская деятельность</b>				
3.1.	- Ознакомление с предметным окружением	1занятие в 4 недели/15	1 занятие в 4 недели /20	1 занятие в 4 недели /20	1занятие в неделю/30
3.2	- Ознакомление с социальным миром	1занятие в 4 недели/15	1 занятие в 4 недели /20	1 занятие в 4 недели /20	1занятие в неделю/30
3.3	- Ознакомление с миром природы	1занятие в 4 недели/15	1занятие в 4 недели /20	1занятие в 4 недели /20	1занятие в неделю/30
3.2.	-Математическое и сенсорное развитие	1 занятие /15 м	1 занятие /20 м	1 занятие /20 м	1 занятие /30 м
<b>4.</b>	<b>Изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация)</b>				
		2 занятия /30 м	2 занятия /40 м	2 занятия /40 м	3 занятия 30 м
<b>5.</b>	<b>Музыкальная деятельность</b>				
	Всего в неделю	10 занятий /150 м	10 занятий /200 м	12 занятий /265 м	15 занятий/450 м
	В первую половину дня	10 занятий /150 м	10 занятий /200 м	10 занятий /215 м	15 занятий/450 м
	Во вторую половину дня	нет	нет	2 занятия/50 м	2 занятие /60 м

\*одно занятие физической культурой проводится на открытом воздухе \*\*проводятся во вторую половину дня

## Примерная модель двигательной активности детей дошкольного возраста

Формы организации	Группа четвертого года жизни	Группа пятого года жизни	Группа шестого года жизни	Группа седьмого года жизни
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6- 10 минут	Ежедневно 10 -15 минут	Ежедневно 15 -20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
Подвижные и спортивные игры	2 раза в неделю 15- 20 минут	2 раза в неделю 15-20 минут	3 раза в неделю 25-30 минут*	3 раза в неделю 25-30 минут*
Гимнастика пальчиковая	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Гимнастика для глаз	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Гимнастика дыхательная	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
Гимнастика бодрящая (дорожка движения)	Ежедневно после дневного сна			
Самомассаж	Ежедневно по мере необходимости (до 5-х минут)			
<b>2. Физкультурные занятия</b>				
Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
Спортивные праздники	-	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

