



И.о.заведующего МДОБУ «Детский сад № 23»

**УТВЕРЖДАЮ:**

М.Ю.Гирченко

Приказ № 02-38/160 от 01.09.2017

**Учебный план муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения  
города Бузулука «Детский сад № 23»  
2017-2018 учебный год**

**ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете

МДОБУ «Детский сад № 23»

Протокол от № 5 от 31.08.2017

рочно и

У Детский  
нке М.Ю.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения города Бузулука «Детский сад № 23», реализующего образовательную программу дошкольного образования, разработан в соответствии с нормативными документами:

- постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.05.2013 № 26 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- п. 9, 22 ст. 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Учебный план составлен в соответствии с образовательной программой дошкольного образования Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения города Бузулука «Детский сад № 23», разработанной и утвержденной учреждением самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

В структуре учебного плана отражена реализация обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Учебный план устанавливает перечень образовательных областей: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

В учебном плане определено время на реализацию Программы в процессе образовательной деятельности. Образовательная деятельность осуществляется в первую и вторую половину дня. Длительность для детей от 1,5 до 3 лет не превышает 10 мин.

Продолжительность образовательной деятельности для детей:

- в первой младшей группе - не более 10 минут;
- во 2 младшей группе (от 3 до 4 лет) - не более 15 минут;
- в средней группе (от 4 до 5 лет) - не более 20 минут;
- в старшей группе (от 5 до 6 лет) - не более 25 минут;
- в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает:

- в первой младшей группе (от 1,5 до 3 лет) - 10 минут;
- во 2 младшей группе (от 3 до 4 лет) - 30 мин;
- в средней группе (от 4 до 5 лет) - 40 мин;
- в старшей группе (от 5 до 6 лет) - 45 мин;
- в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) - 1, 5 часа.

В середине образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. Перерывы между различными видами образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей данный вид образовательной деятельности сочетается с образовательной деятельностью по физическому развитию и музыкальной деятельности.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляются и во вторую половину дня после дневного сна, их продолжительность составляет не более 25-30 минут в день.

С детьми третьего года жизни образовательная деятельность по физическому развитию проводятся 3 раза в неделю в групповом помещении по подгруппам.

Образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет проводятся 3 раза в неделю. Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуется образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе. Она проводится только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Длительность образовательной деятельности по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в первой младшей группе 10 минут;
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Задачи образовательных областей реализуются ежедневно также в ходе режимных моментов, совместной и самостоятельной деятельности детей в различных видах детской деятельности (общении, игре, познавательно - исследовательской, двигательной, продуктивной

деятельности).

В МДОБУ «Детский сад № 23» всю образовательную деятельность с детьми всех возрастных групп проводят воспитатели, по музыке - музыкальный руководитель.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена парциальной программой «Юный краевед». Программа разработана с учётом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов. Реализация программы осуществляется в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».

В МДОБУ «Детский сад № 23» функционирует 6 групп, из них – 2 – группы раннего возраста, 4 - для детей дошкольного возраста. Основной структурной единицей МДОБУ «Детский сад № 23» является группа детей дошкольного возраста. В МДОБУ «Детский сад № 23» воспитываются дети в возрасте от 1г. 6 мес. до 7 лет.

Плановая наполняемость детского сада составляет 100% детей.

<b>Возрастная группа</b>	<b>Количество групп</b>
Группа раннего возраста от 1,5 до 3 лет	2
Вторая младшая группа от 3 до 4 лет	2
Средняя группа от 4 до 5 лет	1
Разновозрастная группа от 5 до 7 лет	1

В летний оздоровительный период образовательная деятельность в МДОБУ «Детский сад № 23» не проводится. В данный период года с детьми проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др., а также увеличивается продолжительность прогулок.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в ДОУ.

Для каждой возрастной подгруппы разработан режим для холодного и теплого времени года.

День делится на три блока:

*Утренний блок* (7.30 – 9.20 часов утра) включает в себя совместную деятельность педагога и ребенка, свободную самостоятельную деятельность детей взаимодействие с родителями, образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;

*Развивающий блок* (9.20 - 10.55 часов утра) представляет собой организованную образовательную деятельность (ООД); *Вечерний блок* (15.20 - 19.30 часов вечера) включает в себя совместную деятельность педагога и ребенка, свободную самостоятельную деятельность детей, организованную образовательную деятельность, взаимодействие с родителями, образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

2. Проектирование воспитательно-образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями

План занятий на неделю (обязательной и вариативной части)

Направление развития	Виды образовательной деятельности	Наименование возрастных групп				
		Группа раннего возраста	2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		количество занятий в неделю/минут в неделю				
<b>Социально-коммуникативное развитие</b>						
<b>Всего</b>					2/50	2/60
Социализация, развитие общения, нравственное воспитание		осуществляется при взаимодействии с взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов				
Ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание		осуществляется при взаимодействии с взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов				
Самообслуживание, самостоятельность трудовое воспитание		осуществляется при взаимодействии с взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов			1 раз через неделю/ 25 мин	1 раз через неделю/ 30 мин
Формирование основ безопасности		осуществляется при взаимодействии с взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов				
Часть, формируемая участниками образовательных отношений парциальная программа «Юный краевед»		-			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<b>Познавательное развитие</b>						
<b>Всего</b>		1/10	2/30	2/40	3/75	3/90
Познавательно-исследовательская деятельность		-			1 раз через неделю/ 25 мин	1 раз через неделю/ 30 мин

Экспериментальная деятельность	1 раз через неделю/10 мин	1 раз через неделю/15 мин	1 раз через неделю/20 мин	-		
Приобщение к социокультурным ценностям.	осуществляется при взаимодействии с взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов					
Формирование элементарных математических представлений.	1 раз через неделю/10 мин	1 раз через неделю/15 мин	1 раз через неделю/20 мин	1 раз в неделю/25 мин	2 раз в неделю/30 мин	
Ознакомление с окружающим	-	1 раз через неделю/15 мин	1 раз через неделю/20 мин	1 раз через неделю/25 мин	1 раз через неделю/30 мин	
<b>Речевое развитие</b>						
<b>Всего</b>	<b>2/20</b>	<b>1/15</b>	<b>1/20</b>	<b>2/50</b>	<b>2/60</b>	
Развитие речи	1 раз в неделю/10 мин	1 раз через неделю/15 мин	1 раз через неделю/20 мин	1 раз в неделю/25 мин	1 раз в неделю/30 мин	
Приобщение к художественной литературе	1 раз в неделю/10 мин	1 раз через неделю/15 мин	1 раз через неделю/20 мин	1 раз в неделю/25 мин	1 раз в неделю/30 мин	
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>						
<b>Всего</b>	<b>4/40</b>	<b>4/60</b>	<b>4/80</b>	<b>5/125</b>	<b>5/150</b>	
Изобразительная деятельность	Рисование	1 раз в неделю/10 мин	1 раз в неделю/15 мин	1 раз в неделю/20 мин	2 раза в неделю/50 мин	2 раза в неделю/60 мин
	Лепка	1 раз в неделю/10 мин	1 раз через неделю/15 мин	1 раз через неделю/20 мин	1 раз через неделю/25 мин	1 раз через неделю/30 мин
	Аппликация	-	-	-	-	-
Конструктивно-модельная деятельность	осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов					
Музыка	2 раз в неделю/20 мин	2 раз в неделю/30 мин	2 раза в неделю/40 мин	2 раза в неделю/50 мин	2 раза в неделю/60 мин	
<b>Физическое развитие</b>						
<b>Всего</b>	<b>3/30</b>	<b>3/45</b>	<b>3/60</b>	<b>3/75</b>	<b>3/90</b>	

Физическая культура	Занятия по физической культуре в помещении	3 раза в неделю/ 30 мин	3 раза в неделю/ 45 мин	3 раза в неделю/ 60 мин	2 раза в неделю/ 50 мин	2 раз в неделю/ 60 мин
	Занятия по физической культуре на воздухе				1 раз в неделю/ 25 мин	1 раз в неделю/ 30 мин
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов				
<b>Всего образовательной нагрузки Количество занятий/минут</b>		<b>10/100</b>	<b>10/150</b>	<b>10/200</b>	<b>15/375</b>	<b>15/450</b>

**Примечание:**

- ❖ В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между ее различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку



**Расписание занятий на 2017-2018 учебный год**

День недели	Группа раннего возраста №1	Группа раннего возраста №2	Младшая группа №1	Младшая группа №2	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Понедельник</b>	<b>I п/д</b> Озн. с пред. окр./Озн. с миром/прир./Озн. с соц. миром 9.30-9.40; 9.50-10.00 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.00-16.10; 16.20-16.30	<b>I п/д</b> Озн. с пред. окр./Озн. с миром/прир./Озн. с соц. миром 9.30-9.40; 9.50-10.00 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.00-16.10; 16.20-16.30	<b>I п/д</b> Экспериментальная деятельность/ Ознакомление с окружающим 9.20-9.35 Музыка 9.45-10.00	<b>I п/д</b> Экспериментальная деятельность/ Ознакомление с окружающим 9.20-9.35 Музыка 10.05-10.20	<b>I п/д</b> Физическая культура 9.20-9.40 Лепка/аппликация 9.50-10.10	<b>I п/д</b> Приобщение к художественной литературе 9.25-9.50 Лепка 10.05-10.25 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.05-16.30	<b>I п/д</b> Приобщение к художественной литературе 9.25-9.55 Лепка 10.25-10.55 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.05-16.35
<b>вторник</b>	<b>I п/д</b> Экспериментальная деятельность/ ФЭМП 9.30-9.40; 9.50-10.00 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.00-16.10;	<b>I п/д</b> Экспериментальная деятельность/ ФЭМП 9.30-9.40; 9.50-10.00 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.00-16.10;	<b>I п/д</b> ФЭМП 9.20-9.35 Физическая культура 9.45-10.00	<b>I п/д</b> ФЭМП 9.20-9.35 Физическая культура 9.45-10.00 (в группе)	<b>I п/д</b> Музыка 9.20-9.40 Экспериментальная деятельность/ Ознакомление с окружающим 9.50-10.10	<b>I п/д</b> ФЭМП 9.20-9.45 Музыка 10.05-10.25 <b>II п/д</b> «Юный краевед» 16.05-16.25	<b>I п/д</b> ФЭМП 9.20-9.50 Музыка 10.05-10.35 <b>II п/д</b> «Юный краевед» 16.25-16.55
<b>Среда</b>	<b>I п/д</b> Лепка 9.30-9.40; 9.50-10.00 <b>II п/д</b> Музыка 16.00-16.10;	<b>I п/д</b> Лепка 9.30-9.40; 9.50-10.00 <b>II п/д</b> Музыка 16.20-16.30	<b>I п/д</b> Музыка 9.20-9.35 Лепка/аппликация 9.45-10.00	<b>I п/д</b> Лепка/аппликация 9.20-9.35 Музыка 9.45-10.00	<b>I п/д</b> ФЭМП 9.20-9.40 Физическая культура 10.10-10.30	<b>I п/д</b> Рисование 9.25-9.50 Развитие речи 10.05-10.25 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.05-16.30 (на воздухе)	<b>I п/д</b> Рисование 9.25-9.55 Развитие речи 10.25-10.55 <b>II п/д</b> Физическая культура 16.05-16.35 (на воздухе)

вторник	<p>I п/д Приобщение к художественной литературе 9.30-9.40; 9.50-10.00</p> <p>II п/д Физическая культура 16.00-16.10; 16.20-16.30</p>	<p>I п/д Приобщение к художественной литературе 9.30-9.40; 9.50-10.00</p> <p>II п/д Физическая культура 16.00-16.10; 16.20-16.30</p>	<p>I п/д Развитие речи/Приобщение к художественной литературе 9.20-9.35</p> <p>Физическая культура 9.50-10.05</p>	<p>I п/д Развитие речи/Приобщение к художественной литературе 9.20-9.35</p> <p>Физическая культура 10.15-10.30 (в группе)</p>	<p>I п/д Музыка 9.20-9.40</p> <p>Развитие речи/Приобщение к художественной литературе 9.50-10.10</p>	<p>I п/д Физическая культура 10.15-10.35</p> <p>II п/д Формирование основ безопасности/самообслуживание, самостоятельность. трудов.воспитание 16.05-16.30</p>	<p>I п/д ФЭМП 9.25-9.55</p> <p>Физическая культура 10.15-10.45</p> <p>II п/д Формирование основ безопасности/самообслуживание. самостоятельность. трудов.воспитание 16.05-16.35</p>
пятница	<p>I п/д Музыка 9.30-9.40</p> <p>II п/д Рисование 16.00-16.10; 16.20-16.30</p>	<p>I п/д Музыка 9.50-10.00;</p> <p>II п/д Рисование 16.00-16.10; 16.20-16.30</p>	<p>I п/д Рисование 9.20-9.35</p> <p>Физическая культура 9.45-10.00 (в группе)</p>	<p>I п/д Рисование 9.20-9.35</p> <p>Физическая культура 9.45-10.00 (в группе)</p>	<p>I п/д Рисование 9.20-9.40</p> <p>Физическая культура 9.50-10.10 (в группе)</p>	<p>I п/д Познавательная исследовательская деятельность/ Ознакомление с окружающим 9.25-9.50</p> <p>Музыка 10.05-10.25</p> <p>II п/д Рисование 16.05-16.30</p>	<p>I п/д Познавательная исследовательская деятельность/ Ознакомление с окружающим 9.25-9.55</p> <p>Музыка 10.05-10.35</p> <p>II п/д Рисование 16.05-16.35</p>

### Режим дня на холодный период времени

Содержание	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Разновозрастная группа
Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.30	7.30-8.40
Утренняя гимнастика	8.30-8.35	8.30-8.40	8.30-8.40	8.40-8.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена)	8.35-9.05	8.40-8.55	8.40-8.55	8.50-8.55
Завтрак	9.05-9.20	8.55-9.10	8.55-9.10	8.55-9.10
Игры, самостоятельная деятельность	9.20-9.30	9.10-9.20	9.10-9.20	9.10-9.20

Занятия (общая длительность, включая перерывы), 2 завтрак	9.30-10.00 (по подгруппам)	9.20-10.05	9.20-10.20	9.20-10.55
Игры, самостоятельная деятельность	10.00-10.10	10.05-10.15	10.20-10.30	10.55-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.10-11.40	10.15-11.45	10.30-12.00	11.00-12.30
Самостоятельная деятельность (личная гигиена)	11.40-11.50	11.45-12.00	12.00-12.05	12.30-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.10	12.00-12.20	12.05-12.20	12.35-12.55
Самостоятельная деятельность (личная гигиена)	12.10-12.20	12.20-12.30	12.20-12.30	12.55-13.00
Дневной сон	12.20-15.20	12.30-15.00	12.30-15.00	13.00-15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20-15.50	15.00-15.35	15.00-15.25	15.10-16.00
Подготовка к полднику, полдник	15.50-16.00	15.35-16.30	15.25-16.30	16.00-16.05
Занятия	16.00-16.30 (по подгр.)	-	-	16.05-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.00	16.30-18.00	16.30-18.00	17.00-18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.00-18.20	18.00-18.20	18.00-18.15	18.30-18.40
Игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.20-19.30	18.20-19.30	18.15-19.30	18.40-19.30
Прогулка	3ч	3ч	3ч	3ч
Сон	3ч	2ч30м	2ч30м	2ч10м
Самостоятельная деятельность	3ч50м	3ч45м	3ч30м	3ч20м

#### Режим дня на теплый период времени

Содержание	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Разновозрастная группа
Прием детей, осмотр, игры	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.10	7.30-7.45
Самостоятельная деятельность	8.20-8.40	8.20-8.40	8.10-8.30	7.45-8.30
Утренняя гимнастика	8.40-8.50	8.40-8.50	8.30-8.40	8.30-8.40

Самостоятельная деятельность (личная гигиена)	8.50-9.10	8.50-9.10	8.40-9.00	8.40-8.50
Завтрак	9.10-9.30	9.10-9.30	9.00-9.20	8.50-9.05
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке	9.30-10.00	9.30-9.45	9.20-9.35	9.05-9.20
Прогулка, 2 завтрак	10.00-11.30	9.45-11.40	9.35-11.45	9.20-12.15
Занятия (по подгруппам)	10.00-10.20	9.45-10.00	9.35-9.55	9.20-9.45 9.45-10.15
Игры, самостоятельная деятельность	10.20-11.30	10.00-11.40	9.55-11.45	9.45-12.15
Самостоятельная деятельность (личная гигиена)	11.30-12.00	11.40-12.05	11.45-12.10	12.15-12.30
Обед	12.00-12.30	12.05-12.35	12.10-12.35	12.30-12.50
Подготовка ко сну	12.30-12.45	12.35-12.45	12.35-12.45	12.50-13.00
Дневной сон	12.45-15.45	12.45-15.30	12.45-15.30	13.00-15.30
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения (личная гигиена)	15.45-15.50	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Полдник	15.50-16.10	15.45-16.05	15.45-16.05	15.45-16.05
Самостоятельная деятельность (личная гигиена)	16.10-16.20	16.05-16.15	16.05-16.15	16.05-16.15
Прогулка	16.20-17.30	16.15-17.35	16.15-17.40	16.15-17.50
Самостоятельная деятельность (личная гигиена)	17.30-17.45	17.35-17.50	17.40-17.50	17.50-18.00
Ужин	17.45-18.15	17.50-18.20	17.50-18.05	18.00-18.15
Игра, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.15-19.30	18.20-19.30	18.05-19.30	18.15-19.30

### Модель двигательного режима детей

Вид деятельности и формы двигательной активности	Группа раннего возраста Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин
1.2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3
1.3. Гимнастика глаз	Во время занятий на физминутках
1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (10 мин)
1.5. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин)
1.6. Дыхательная гимнастика в игровой форме	2 раза в день во время утренней гимнастики
1.7. Использование приёмов релаксации: минута тишины музыкальные паузы	Ежедневно 1 -2 раза в день (2-3 минуты)
1.8. Хождение босиком по дорожке здоровья	Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты)
1.9. Прогулки на воздухе	Ежедневно 2 раза в день (3 часа)
<b>2. Тренировочные занятия</b>	
2.1. По физической культуре	3 раза в неделю по подгруппам (10 мин)
2.2. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
2.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (12 мин)
<b>3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
3.1. Совместные индивидуальные занятия	Определяются воспитателем
<b>Модель двигательного режима детей в возрасте от 3 до 4 лет</b>	
Вид деятельности и формы двигательной активности	Особенности организации

<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин
1.2. Физкультминутки	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3)
1.3. Гимнастика глаз	Во время занятий на физминутках (2-3 минуты)
1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (10 мин)
1.5. Дыхательная гимнастика в игровой форме	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин)
1.6. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы	Ежедневно 1 -2 раза в день (2-3 минуты)
1.7. Хожение босиком по дорожке здоровья	Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты)
1.8. Прогулки на воздухе	Ежедневно 2 раза в день (2 часа)
<b>2. Тренировочные занятия</b>	
2.1. По физической культуре	3 раза в неделю (15 мин)
2.2. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
2.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15 мин)
<b>3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
3.1. Совместные индивидуальные занятия	Определяются воспитателем
<b>Модель двигательного режима детей в возрасте от 4 до 5 лет</b>	
<b>Вид деятельности и формы двигательной активности</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12 мин
1.2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3)
1.3. Гимнастика глаз	Во время занятий на физминутках 2-3 минуты
1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (10-12 мин)
1.5. Дыхательная гимнастика после дневного сна в игровой форм	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (10 мин)
1.6. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы	Ежедневно 1 -2 раза в день (2-3 минуты)
1.7. Хожение босиком по дорожке здоровья	Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты)

1.8. Прогулки на воздухе	Ежедневно 2 раза в день (3 часа)
<b>2. Тренировочные занятия</b>	
2.1. По физической культуре	3 раза в неделю (20 мин)
2.2. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
2.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин)
<b>3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
3.1. Совместные индивидуальные занятия	Определяются воспитателем
<b>Модель двигательного режима детей в возрасте от 5 до 6 лет</b>	
<b>Вид деятельности и формы двигательной активности</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 15 минут
1.2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3 мин)
1.3. Гимнастика глаз	Во время занятий на физминутках 2-3 минуты
1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (15-20 мин)
1.5. Дыхательная гимнастика после дневного сна в игровой форме	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин)
1.6. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы	Ежедневно 1-2 раза в день (5-6 минуты)
1.7. Хожение босиком по дорожке здоровья	Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты)
1.8. Прогулки на воздухе	Ежедневно 2 раза в день в первую половину и во вторую половину дня (3-4 час)
<b>2. Тренировочные занятия</b>	
2.1. По физической культуре	3 раза в неделю (25 мин), 1 занятие проводится на свежем воздухе
2.2. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
2.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (25 мин)
<b>3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
3.1. Совместные индивидуальные занятия	Определяются воспитателем

**Модель двигательного режима детей в возрасте от 6 до 7 лет**

<b>Вид деятельности и формы двигательной активности</b>	<b>Особенности организации</b>
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 15 минут
1.2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3 мин)
1.3. Гимнастика глаз	Во время занятий на физминутках 2-3 минуты
1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, утром и вечером (15-20 мин)
1.5. Дыхательная гимнастика после дневного сна в игровой форме	Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин)
1.6. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы	Ежедневно 1-2 раза в день (5-6 минуты)
1.7. Ходение босиком по дорожке здоровья	Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты)
1.8. Прогулки на воздухе	Ежедневно 2 раза в день в первую половину и во вторую половину дня (3-4 час)
<b>2. Тренировочные занятия</b>	
2.1. По физической культуре	3 раза в неделю (30 мин), 1 занятие проводится на свежем воздухе
2.2. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
2.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (30 мин)
<b>3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
3.1. Совместные индивидуальные занятия	Определяются воспитателем