УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МКДОУ

детский сад № 45

от «\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Храмова

**Учебный план**

Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детский сад № 45 г. Ивдель

г.Ивдель

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка…………………………………………………………...3

1.1. Нормативные основания составления учебного плана образовательной деятельности………………………………………………………………………..4

1.2. Программно-целевые основания, положенные в основу учебного плана…5

1.3. Образовательные области…………………………..……………….…..…...7

2. Структура организованной образовательной деятельности……………..…….9

3. Расписание организованной образовательной деятельности………….…....10

4.Режим дня на теплый и холодный периоды года для возрастных групп………………………………………………………………………………..13

5.Объём недельной двигательной активности воспитанников в организованных формах здоровительно воспитательной деятельности для детей дошкольного возраста…………………………………………………………………………………….15

6.Утренняя гимнастика...........................................................................................16

1**. Пояснительная записка к учебному плану**

Учебный план МКДОУ детский сад № 45 г. Ивдель является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непосредственно образовательной деятельности.

 Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

В 2022-2023 учебном году в МКДОУ детский сад № 45 г. Ивдель функционирует 6 групп, укомплектованных в соответствии с возрастными нормами:

* 1 ясельная группа (от 1,5 лет);
* 2 ясельная группа (от 2 до 3 лет);
* младшая группа (от 3до 4 лет);
* средняя группа (от 4 до 5 лет);
* старшая группа (от 5 до 6 лет);
* подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Количество и продолжительность непрерывной образовательной деятельности устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении СанПиН [2.4.3648-20](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf) «[Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf)»;

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:

 - для детей от 1,5 до 3 лет – не более 10 минут,

 - для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,

 - для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,

 -для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут,

 - для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,

 - в старшей и подготовительной группах – 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведённого на непосредственную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непосредственной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине непосредственной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

1.1. Учебный план непосредственной образовательной деятельности МКДОУ детский сад № 45 г. Ивдель на 2022 – 2023 учебный год разработан в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 об утверждении СанПиН [2.4.3648-20](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf) «[Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf)»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного 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»;

- Примерной основной общеобразовательной программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

**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, и направлена на решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Приоритет Программы — воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Программа направлена:

- на создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа построена на позициях гуманно – личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

Основная образовательная программа ДОУ реализуется в сочетании с парциальными программами:

- «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н.Авдеевой;

**1.3.В учебном плане распределено количество занятий, дающее возможность использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации и вариативности в пяти образовательных областях.**

**Социально-коммуникативное развитие** направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

**Познавательное развитие** предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных

традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

**Речевое развитие** включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

**Художественно-эстетическое** развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира, природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной, и др.).

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах, спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Заведующая МКДОУ

 детский сад № 45г. Ивделя

О.Н.Храмова

«\_\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_

2. Структура организованной образовательной деятельности

**Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детский сад № 45 г. Ивдель** на 2022 - 2023учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа НОД Предмет  | 1-я ясельная группа  | 2-я ясельная группа  | Младшаягруппа | Средняя группа | Старшая группа | Подгото­вительная группа |
|  Игра с дидактическим материалом | 2 | - | - | - | - | - |
| Конструктивно – модельная деятельность, игра со строительным материалом) | 1 | 1 | - | - | - | - |
| Физическое развитие (развитие движений) | 2 | 2 | 2+ 1 | 2+1 | 2+1 | 2+1 |
| Музыкальное развитие | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Развитие речи расширение ориентировки в окружающем | 3 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |
| Художественная литература | - | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 |
| Лепка | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Аппликация | - | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 |
| Рисование | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ознакомление с окружающим миром | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Формирование элементарных математических представлений | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ознакомление с миром природы | - | - | - | 0,5 | 1 | 1 |
| **Часть, формируемая участниками образовательных отношений** |  |  |  |  |  |  |
| Формирование основ безопасности | - | - | - | 0,5 | 1 | 1 |
| ИТОГО | 10 | 10 | 10 | *12* | 13 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |

:

**3.Расписание организованной образовательной деятельности.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Время** | **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **1 ясельная группа**  | 900 -910(1п/п)920 -930(2п/п) | 1. Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи | 1. Развитие движений | 1.Музыкальное развитие | 1. Развитие движений | 1. Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи |
| 1515-1523(1п/п)1525-1533(2п/п) | 2. Занятие со строительным материалом | 2.Игры-занятия с дидактическим материалом | 2. Рисование /Лепка | 2.Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи | 2.Игры-занятия с дидактическим материалом |
| **2 ясельная группа**  | 900 -910(1п/п)915-925(2п/п) | 1. Развитие движений | 1. Музыкальное развитие | 1.Развитие движений | 1. Музыкальное развитие | 1.Рисование |
| 930-940(1п/п)945-955(2п/п) |  2. Развитие речи | 2. Художественная литература | 2. Ознакомление с окружающим миром | 2. Лепка | 2. Констуктивно – модельная деятельность |
| **Младшая группа** | 9.00 -9.15 | 1. Музыкальное развитие | 1.ФЭМП | 1. Ознакомление с окружающим миром  | 1. Лепка/аппликация | 1. Развитие движений  |
| 9.25 -9.40 | 2. Развитие речи / Художественная литература | Развитие движений (у)**10.30-10.45** | 2. Развитие движений **9.40-9.55** | 2.Музыкальное развитие**940– 955** | 2. Рисование |
| **Средняя группа** | 9.00 -9.20 | 1. Ознакомление с окружающим миром  | 1. Развитие движений | 1. Развитие речи | 1.Ознакомление с миром природы/ Формирование основ безопасности | 1. Лепка /аппликация |
| 9.30 -9.50 | 2. Музыкальное развитие | 2. ФЭМП | 2. Музыкальное развитие**940-1000** | 2. Рисование | 2. Развитие движений |
|  |  | 3. Художественная литература**1530-1550** |  | Развитие движений (у)**11.00-11.20** |  |
|  **Старшая** **группа** | **9.00-9.25** | 1. Ознакомление с окружающим миром
 | 1. ФЭМП | 1. Развитие речи | 1. Развитие движений  | 1. Музыкальное развитие  |
| **9.35-10.00** | 2.Развитие движений**940 – 1005** | 2. Музыкальное развитие | 2.Ознакомление с миром природы | 2. Рисование | 2. Лепка/аппликация |
| **10.10 -10.35** | 3. Художественная литература | 3.Формирование основ безопасности | 3. Развитие движений (у)**11.00-11.25** |  |  |
| **1 Подготовит. группа** | 9.00 -9.30 | 1.Ознакомление с окружающим миром  | 1.ФЭМП | 1. Развитие речи | 1.Художественная литература | 1. Формирование основ безопасности |
| 9.40 - 10.10 | 2. Аппликация | 2. Рисование | 2. Ознакомление с миром природы | 2. Лепка | 2. Музыкальное развитие |
| 10.20 -10.50 | 3. Развитие движений(у) | 3. Музыкальное развитие | 3. Развитие движений  | 3. Развитие движений |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** |
| **Музыкальное развитие** |
| **900– 915****младшая** | **900 -910(1п/п)****920 -930(2п/п)****2-я ранняя** | **900 -908(1п/п)****910 -918(2п/п)****1 ранняя** | **900 -910(1п/п)****920 -930(2п/п)****2-я ранняя** | **900–920** **старшая** |
| **930 -950** **средняя** | **935-1000** **старшая** | **940 -1000** **средняя** | **940– 955****младшая** |  |
| **1010 – 1035** **Подготовит. группа** |  | **1010 – 1035****1 Подготовит. группа** |  |  |

**Расписание занятий в спортивном зале на 2022 -2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **Младшая группа** | **Средняя группа** |  **Старшая группа** | **Подготовительная** |
| **понедельник** | **8.15-8.20** Зарядка | **8.18-8.28** Зарядка | **8.25-8.35** Зарядка**10.30-10.55** Физическое развитие (улица) | **8.30-8.40** Зарядка**9.00-9.30** Физическое развитие |
| **вторник** | **8.15-8.20** Зарядка**10.30-10.45** Физическое развитие (улица) | **8.18-8.28** Зарядка**9.00-9.20** Физическое развитие | **8.25-8.35** Зарядка | **8.30-8.40** Зарядка |
| **среда** | **8.15-8.20** Зарядка**9.00-9.15** Физическое развитие | **8.18-8.28** Зарядка | **8.25-8.35** Зарядка**9.35-10.05** Физическое развитие | **8.30-8.40** Зарядка**10.40-11.10** Физическое развитие (улица) |
| **четверг** | **8.15-8.20** Зарядка | **8.18-8.28** Зарядка**11.00-11.20** Физическое развитие (улица) | **8.25-8.385** Зарядка**9.00-9.25** Физическое развитие  | **8.30-8.40** Зарядка**9.40-10.10** Физическое развитие |
| **пятница** | **8.15-8.20** Зарядка**9.00-9.15** Физическое развитие | **8.18-8.28** Зарядка**9.30-9.50** Физическое развитие | **8.25-8.35** Зарядка | **8.30-8.40** Зарядка |

4.Режим дня на теплый и холодный периоды года для возрастных групп.

РЕЖИМ ДНЯ

Холодное время года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **1 ясельная группа** | **2 ясельная группа** | **младшая группа** | **средняя группа** | **старшая группа** | **подготовительная группа** |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.30-08.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак. Игры, самостоятельная деятельность детей  | **8.30-9.00** | **8.30-9.00** | **8.30-9-00** | **8.30-9.00** | **8.30-9-00** | **8.30-9.00** |
| Организованная детская деятельность  | 9.00-9.50 | 9.00-9.50 | 9.00-9.40 | 9.00-9.50 | 9.00-10.35 | 9.00-10.50 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей  | 9.50-10.00 | 9.40-10.00 | 9.50-10.30 | 10.35-10.50 | 10.50-11.00 |
| Второй завтрак  | **09.50-10.05** | **10.00-10.10** | **10.10-10.20** | **10.30-10.40** | **10.50-11.00** | **11.00-11.10** |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.05-11.00 | 10.10-11.30  | 10.10-12.05  | 10.40-12.15  | 10.50-12.30  | 11.10-12.40  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность  | 11.00-11.20 | 11.30-11.55  | 12.05-12.20  | 12.15-12.30  | 12.30-12.40  | 12.40-12.50  |
| Подготовка к обеду, обед  | **11.20-12.00** | **11.55-12.30** | **12.20-12.50** | **12.30-13.00** | **12.40-13.10** | **12.50-13.15** |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 12.00-15.00  | 12.30-15.00  | 12.50-15.00  | 13.00-15.00  | 13.10-15.00  | 13.15-15.00  |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность  | 15.00-15.15 | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  |
| Организованная детская деятельность | 1515-1535 | - | - | - | - | - |
| Полдник | **15.15-15.25** | **15.15-15.25** | **15.25-15.50** | **15.25-15.50** | **15.40-16.00** | **15.45-16.00** |
| Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность  | 15.50-16.30  | 15.50-16.30  | 15.50-16.30  | 15.50-16.30  | 15.40-16.30  | 15.40-16.40  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.40-17.30  |

РЕЖИМ ДНЯ

Теплое время года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание деятельности** | **1 ясельная группа** | **2 ясельная группа** | **младшая группа** | **средняя группа** | **старшая группа** | **подготовительная группа** |
| Приход детей в детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 7.30-08.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак. Игры, самостоятельная деятельность детей  | **8.30-9.00** | **8.30-9.00** | **8.30-9-00** | **8.30-9.00** | **8.30-9-00** | **8.30-9.00** |
| Совместная деятельность эстетического или оздоровительного цикла | 9.00-9.50 | 9.00-10.00 | 9.00-10.00 | 9.00-10.30 | 9.00-10.50 | 9.00-11.00 |
| Второй завтрак  | **09.50-10.05** | **10.00-10.10** | **10.00-10.10** | **10.30-10.40** | **10.50-11.00** | **11.00-11.10** |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 10.05-11.00 | 10.10-11.30  | 10.10-12.05  | 10.40-12.15  | 10.50-12.30  | 11.10-12.40  |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность  | 11.00-11.20 | 11.30-11.55  | 12.05-12.20  | 12.15-12.30  | 12.30-12.40  | 12.40-12.50  |
| Подготовка к обеду, обед  | **11.20-12.00** | **11.55-12.30** | **12.20-12.50** | **12.30-13.00** | **12.40-13.10** | **12.50-13.15** |
| Подготовка ко сну, дневной сон  | 12.00-15.00  | 12.30-15.00  | 12.50-15.00  | 13.00-15.00  | 13.10-15.00  | 13.15-15.00  |
| Постепенный подъем, самостоятельная деятельность  | 15.00-15.25 | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  | 15.00-15.25  |
| Полдник | **15.25-15.50** | **15.25-15.50** | **15.25-15.50** | **15.25-15.50** | **15.25-15.40** | **15.25-15.40** |
| Совместная и самостоятельная деятельность, игры, чтение художественной литературы | 15.50-16.30  | 15.50-16.30  | 15.50-16.30  | 15.50-16.30  | 15.40-16.30  | 15.40-16.40  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой. | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.30-17.30  | 16.40-17.30  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| ***Формы работы*** | ***Возрастные группы*** |
| Раннего возраста | Младшая | Средняя | Старшая | Подготовительная  к школе |
|  | в день | в неделю | в день | в неделю | в день | в неделю | в день | в неделю | в день | в неделю |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная работа*** |
| Утренняя гимнастика | 5 | **25** | 5 | **25** | 8 | **40** | 10 | **50** | 12 | **60** |
| Организованная образовательная деятельность по физическому развитию | 8-10 | **30** | 15 | **45** | 20 | **60** | 25 | **75** | 30 | **90** |
| Физ. минутки в процессе НОД | 2-3 мин | **10-15** | 2-3 мин | **10-15** | 2-3 мин | **10-15** | 2-3 мин | **10-15** | 2-3 мин | **10-15** |
| Музыкально-ритмические движения | 8-10 | **16-20** | 10 | **20** | 15 | **30** | 15 | **30** | 15 | **30** |
| Подвижные игры на свежем воздухе | 8-10 | **40-50** | 15 | **75** | 20 | **100** | 25 | **125** | 35 | **175** |
| Спортивные упражнения | - | **-** | 10 | **20** | 10 | **20** | 15 | **30** | 15 | **30** |
| Спортивные игры | - | **-** | - | **-** | - | **-** | 15 | **30** | 15 | **30** |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | 5 | **25** | 5 | **25** | 7 | **35** | 10 | **50** | 10 | **50** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **График зарядки.** | **младшая группа(5мин.)** | **средняя группа (8мин.)** | **старшая группа (10 мин.)** |  **подготовительная группа (12 мин.)** |
| 1 и 3 неделя месяца | 8.15-8.20с/з | 8.20-8.28м/з | 8.20-8.30с/з | 8.28-8.40м/з |
| 2 и 4 неделя месяца  | 8.15-8.20м/з | 8.20-8.28с/з | 8.20-8.30м/з | 8.28-8.40с/з |