

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад № 208 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением познавательно- речевого развития воспитанников «Самоцветик» г. Орска»

462408 г. Орск, Оренбургская область
Ул. Кондукторская, 1 тел. 8 (3537) 49-36-89
E-mail :orskmdoau208@mail.ru

Принят на заседании педагогического совета
От 30.08.2024 г., протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад № 208 «Самоцветик»
г. Орска»
Пр. № _____ от 30.08. 2024 г.
/Е.В. Веприцкая/



Учебный план
групп общеразвивающей направленности
муниципального дошкольного образовательного автономного
учреждения «Детский сад № 208 общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением познавательно- речевого развития
воспитанников «Самоцветик» г. Орска» на 2024- 2025 уч. год.

г. Орск, 2024 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ
МДОАУ «ДЕТСКИЙ САД № 208 «САМОЦВЕТИК» Г. ОРСКА»
на 2024-2025 учебный год.**

Учебный план – нормативный документ МДОАУ «Детский сад № 208 «Самоцветик» г. Орска, составлен на основе образовательной программы дошкольного образования МДОАУ «Детский сад № 208 «Самоцветик» г. Орска», который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам организации образовательной деятельности образовательного учреждения.

Разработан в соответствии:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и нормам СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Устава ДОУ.

Учебный план составлен в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования, разработанной учреждением самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

В структуре учебного плана организации образовательной деятельности выделяется обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Обязательная часть учебного плана предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях:

- Социально-коммуникативное развитие;
- Познавательное развитие;
- Речевое развитие;
- Физическое развитие;

- Художественно-эстетическое развитие

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, включает в себя образовательную деятельность по реализации парциальной программы дошкольного образования, и программы, созданной самостоятельно, которые обеспечивают приоритетную деятельность образовательного учреждения, реализацию социального заказа на образовательные услуги, учитывает специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуются программы, учитывающие образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов. Они направлены на развитие детей в следующих образовательных областях:

- «Познавательное развитие» - парциальная программа, «Наш дом Южный Урал» Е.С. Бабунова, ориентирована на специфику социокультурных условий.

- «Познавательное развитие»- программа, созданная самостоятельно, «Говорливый язычок», Л.В. Остапенко ориентирована на потребности детей и возможности педагогического коллектива.

Организация образовательной деятельности взрослых и детей по реализации и освоению образовательной программы ДООУ осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей и в ходе режимных моментов.

Образовательная деятельность реализуется через организацию и интеграцию различных видов детской деятельности 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.

Образовательная деятельность детей осуществляется по принципу комплексно-тематического планирования, регулируемого циклограммой образовательной деятельности дошкольного учреждения на 2024-2025 учебный год, рассмотренной на педагогическом совете (протокол № 1 от 30 августа 2024 г.), утвержденной руководителем и описанной в образовательной программе дошкольного образования ДООУ. В структуру циклограммы образовательной деятельности включается наименование темы недели для каждой возрастной группы, итоговое мероприятие по теме учебного блока, которое организуется в форме досуга, общесадового познавательного или игрового мероприятия, праздника, защиты проекта и т.п.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводят в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей указанную деятельность сочетают с физкультурными, музыкальными занятиями.

Организация физического развития воспитанников осуществляется в рамках занятий физической культуры. Для детей третьего года жизни

занятия по физической культуре организуются в помещении. Для детей 5-7 лет физкультурное занятие 1 раз в неделю организуется на открытом воздухе.

Педагоги самостоятельно определяют ежедневный объём образовательной нагрузки при планировании работы по реализации образовательной программы ДООУ в зависимости от контингента детей, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объёма образовательной нагрузки и требований к ней.

В летний оздоровительный период образовательная деятельность организуется на воздухе. В данный период года воспитателями осуществляется воспитательная, физкультурно-оздоровительная работа, деятельность художественно-эстетической направленности. Организуются продуктивные виды деятельности, игровая, двигательная, трудовая деятельность на свежем воздухе; закаливающие процедуры, праздники и развлечения.

Объём самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих **СанПиН СП 2.4.3648-20** (3-4 ч в день для всех возрастных групп полного дня).

На основании вышеперечисленных требований для каждой возрастной группы ДООУ составлено расписание образовательной деятельности на учебный год.

В середине учебного года (январь) для воспитанников организуются недельные каникулы, во время которых организуется образовательная деятельность только физического и художественно-эстетического направлений.

Деятельность педагога-психолога направлена на развитие эмоционально-волевой сферы детей и формирование положительных личностных качеств, совершенствование адаптационных механизмов, развитие регуляции деятельности и поведения, предупреждение школьной дезадаптации.

Модель образовательной деятельности групп общеразвивающей направленности МДОАУ «Детский сад № 208 «Самоцветик» г. Орска на 2023-2024 учебный год, разработана на основе ФГОС и требования СанПиН СП 2.4.3648-20, образовательной программы ДОУ

Образовательные области	Количество единиц ОД в форме образовательной ситуации										
	Базовый вид деятельности	Группа общеразвивающей направленности		Группа общеразвивающей направленности		Группа общеразвивающей направленности		Группа общеразвивающей направленности		Группа общеразвивающей направленности	
		2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		неделя	год	неделя	год	нед	год	нед.	год	нед.	год
Познавательное развитие (обязательная часть)	Опытно-экспериментальная деятельность для детей 2-4 лет. Развитие познавательно-исследовательской деятельности 4-7 лет (конструктивно- модельная деятельность).	Как часть занятия познавательного цикла образовательной деятельности									
	Приобщение к социокультурным ценностям	1	36	1	36	1	36	1	36	1	36
	Ознакомление с миром природы										
	Формирование элементарных математических представлений	-	-	1	36	1	36	1	36	2	72
Познавательное развитие (часть формируемая участниками ОО)	Парциальная программа, «Наш дом Южный Урал» Е.С. Бабунова, ориентирована на специфику социокультурных условий.	-	-	-	-	-	-	1	36	1	36
Речевое развитие (обязательная часть)	Развитие речи (подготовка к обучению грамоте детей 5-7 лет)	2	72	1	36	1	36	2	72	2	72
	Художественная литература	Через все виды деятельности, в режимных моментах и самостоятельной деятельности (ежедневно)									
Речевое развитие (часть формируемая участниками ОО)	Программа, созданная самостоятельно, «Говорливый язычок», Л.В. Остапенко ориентирована на потребности детей и возможности педагогического коллектива.	-	-	-	-	-	-	1	36	1	36
Художественно-эстетическое развитие (обязательная часть)	Изобразительная деятельность - Рисование	1	36	1	36	1	36	2	72	2	72
	Изобразительная деятельность - Лепка	1	36	0,5	18	0,5	18	0,5	18	0,5	18
	Изобразительная деятельность - Аппликация	-	-	0,5	18	0,5	18	0,5	18	0,5	18
	Музыкально- художественная деятельность- Музыка	2	72	2	72	2	72	2	72	2	72

Социально-коммуникативное развитие (обязательная часть)	Социализация, развитие общения, нравственное воспитание Ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание. Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание, игровая деятельность. Формирование основ безопасности.	Через все виды деятельности, в режимных моментах и самостоятельной деятельности (ежедневно)									
Физическое развитие (обязательная часть)	Физическая культура в помещении	3	108	3	108	3	108	2	72	2	72
	Физическая культура на открытом воздухе							1	36	1	36
	Формирование начальных представлений о ЗОЖ	Через все виды деятельности, в режимных моментах и самостоятельной деятельности (ежедневно)									
Продолжительность образовательной деятельности		Не более 8-10 мин		Не более 8-10 мин.		Не более 15 мин.		Не более 20 - 25 мин.		Не более 30 мин.	
Количество занятий		10/360		10/360		10/360		14/504		15/540	

**Расписание образовательной деятельности групп общеразвивающей направленности в
различных видах детской деятельности по реализации образовательных областей
на 2024-2025 учебный год .**

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОАУ

«Детский сад № 208 «Самоцветик» г. Орск»

Пр. № от 30.08. 2024г.

/Е.В. Веприцкая/



Дни недели Группа	Группа общеразвивающей направленности 2-3 года	Группа общеразвивающей направленности 3-4 года	Группа общеразвивающей направленности 3-4 лет	Группа общеразвивающей направленности 4-5 лет	Группа общеразвивающей направленности 5-6 лет	Группа общеразвивающей направленности (1) 6-7 лет
Понедельник	1) 9.00 -9.10 Познавательное развитие - приобщение к соц. ценностям (1,3 неделя месяца)/ ознакомление с миром природы (2,4 неделя месяца)	1)9.00-9.15 Познавательное развитие (ФЭМП) 2) 9.25-9.40 Художественно-эстетическое развитие – Лепка (1,3 неделя месяца)/ Аппликация (2,4 неделя месяца)	1)9.00-9.15 Познавательное развитие (ФЭМП) 2) 9.25-9.40 Художественно-эстетическое развитие – Лепка (1,3 неделя месяца)/ Аппликация (2,4 неделя месяца)	1)9.00-9.20 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.30 -9.50 Познавательное развитие - приобщение к соц. ценностям (1,3 неделя месяца)/ ознакомление с миром природы (2,4 неделя месяца)	1) 9.00-9.25 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.35- 9.55 Познавательное развитие - приобщение к соц. ценностям (1,3 неделя месяца)/ ознакомление с миром природы (2,4 неделя месяца)	1) 9.00-9.30 Познавательное развитие - приобщение к соц. ценностям (1,3 неделя месяца)/ ознакомление с миром природы (2,4 неделя месяца) 2) 9.40-10.10 Физическая культура в помещении
П –половина дня	2) 16.00-16.10 Художественно-эстетическое развитие (Музыка)	-	-	-	3) 15.35-16.00 Речевое развитие (часть формируемая участниками ОО) «Говорливый язычок»	3) 15.35-16.05 Речевое развитие (часть формируемая участниками ОО) «Говорливый язычок»
Вторник	1) 9.00-9.10 Художественно-эстетическое развитие (Лепка)	1) 9.00-9.15 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.25- 9. 40 Физическая культура в помещении	1) 9.00-9.15 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.25- 9. 40 Физическая культура в помещении	1) 9.00-9.20 Речевое развитие (Развитие речи) 2) 9.30- 9.50 Физическая культура в помещении	1) 9.00-9.25 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.35- 9.55 Речевое развитие (Развитие речи)	1)9.00-9.30 Речевое развитие (Развитие речи) 2) 9.40-10.10 Художественно-эстетическое развитие (Музыка)

II – половина дня	2) 16.00- 16. 10 Физическая культура в помещении	-	-	-	3) 15.35-16.00 – Художественно-эстетическое развитие (Лепка) - 1,3 неделя месяца Аппликация - 2,4 неделя месяца	3) 15.35-16.05 Художественно-эстетическое развитие (Лепка) - 1,3 неделя месяца Аппликация - 2,4 неделя месяца
Среда	1) 9.00-9.10 Речевое развитие (Развитие речи)	1) 9.00-9.15 Речевое развитие (Развитие речи) 2) 9.25 - 9.40 Физическая культура в помещении	1) 9.00-9.15 Речевое развитие (Развитие речи) 2) 9.25 - 9.40 Физическая культура в помещении	1) 9.00-9.20 Познавательное развитие (ФЭМП) 2) 9.30-9.50 Художественно-эстетическое развитие (Рисование)	1) 9.00-9.25 Познавательное развитие (ФЭМП) 2) 9.35-9.55 Физическая культура на открытом воздухе	1) 9.00-9.30 Познавательное развитие (ФЭМП) 2) 9.40-10.10 Физическая культура на открытом воздухе
II – половина дня	2) 16.00- 16. 10 Физическая культура в помещении	-	-	-	3) 15.35-16.00 Художественное развитие (Рисование)	3) 15.35-16.05 Художественное развитие (Рисование)
Четверг	1) 9.00-9.10 Речевое развитие (Развитие речи)	1)9.00 -9.15 Познавательное развитие - приобщение к соц. Ценностям (1,3 неделя месяца)/ ознакомление с миром природы (2,4 неделя месяца) 2)9.25- 09.40 Художественно-эстетическое развитие (Рисование)	1)9.00 -9.15 Познавательное развитие - приобщение к соц. Ценностям (1,3 неделя месяца)/ ознакомление с миром природы (2,4 неделя месяца) 2)9.25- 09.40 Художественно-эстетическое развитие (Рисование)	1)9.00 – 9.20 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.30-9.50 Физическая культура в помещении	1) 9.00 – 9.25 Речевое развитие (Развитие речи) 2) 9.35-9.55 Физическая культура в помещении	1) 9.00 – 9.30 Познавательное развитие (ФЭМП) 2) 9.40 – 10.10 Художественно-эстетическое развитие (Музыка)
II – половина дня	2) 16.00- 16. 10 Художественно-эстетическое развитие (Музыка)	-	-	-	3) 15.35-16.00 Художественное развитие (Рисование)	3) 15.35-16.05 Художественное развитие (Рисование)

Пятница	1)9.00-9.10 Художественно-эстетическое развитие (Рисование)	1)9.00-9.15 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.25-9.40 Физическая культура в помещении	1)9.00-9.15 Художественно-эстетическое развитие (Музыка) 2) 9.25-9.40 Физическая культура в помещении	1)9.00-9.20 Художественно-эстетическое развитие Лепка (1,3 неделя месяца)/ Аппликация (2,4 неделя месяца) 2) 9.30 – 9.50 Физическая культура в помещении	1) 9.00-9.25 Познавательное развитие (часть формируемая участниками ОО) «Наш дом- Южный Урал» 2) 9.35-9.55 Физическая культура в помещении	1) 9.00-9.30 Речевое развитие (Развитие речи) 2) 9.40-10.10 Физическая культура в помещении
II –половина дня	2) 16.00- 16. 10 Физическая культура в помещении	-	-	-	-	15.35- 16.05 Познавательное развитие (часть формируемая участниками ОО) «Наш дом- Южный Урал»
Итого в неделю	10	10	10	10	14	15

РЕЖИМ ДНЯ (холодный период года)

Мероприятие	Возрастные группы / время проведения				
	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Дома					
Подъем, утренний туалет, закаливание	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30
В дошкольном учреждении					
Утренний прием детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.40
Завтрак	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.45	8.40 – 8.50
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена, подготовка к образовательной деятельности)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность (в перерывах – самостоятельная деятельность детей)	9.00 – 9.10	9.00 – 9.15 9.25 – 9.40	9.00 – 9.20 9.30 – 9.50	9.00 – 9.20 9.35 – 9.55	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.30 – 10.00	9.40 – 10.10	9.50 – 10.15	9.55 – 10.25	
Второй завтрак	10.00 – 10.10	10.10 – 10.20	10.15 – 10.25	10.25 – 10.35	10.50 – 11.00
Самостоятельная деятельность детей	10.10 – 10.30	10.20 – 10.35	10.25 – 10.40	10.35 – 10.50	11.00 – 11.10
Прогулка (игры, наблюдения, общественно-полезный труд)	10.30 – 11.45	10.35 – 11.35	10.40 – 11.45	10.50 – 11.55	11.10 – 12.10
Возвращение с прогулки	11.45 – 12.00	11.35 – 11.50	11.45 – 12.00	11.55 – 12.10	12.10 – 12.20
Обед	12.00 – 12.25	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50
Самостоятельная деятельность детей	12.25 – 12.30	12.30 – 12.40	12.30 – 12.40	12.40 – 12.50	12.50 – 13.00
Дневной сон	12.30 – 15.30	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, закаливание	15.30 – 15.45	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Полдник	15.45 – 16.00	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45	15.15 – 15.35	15.15 – 15.35
Образовательная деятельность	16.00 – 16.10	-	-	15.35 – 16.00	15.35 – 16.05
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	16.10 – 16.30	15.45 – 16.00	15.45 – 16.15	16.00 – 16.20	16.05 – 16.20
Прогулка, самостоятельная деятельность детей (уход домой для групп сокращенного дня)	16.30 – (17.30) 18.10	16.00 – (17.30) 18.15	16.15 – (17.30) 18.15	16.20 – (17.30) 18.20	16.20 – (17.30) 18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	18.10 – 18.30	18.15 – 18.30	18.15 – 18.30	18.20 – 18.30	18.20 – 18.30
Ужин	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00
Дома					
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, самостоятельная деятельность детей	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)
Ночной сон	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)

РЕЖИМ ДНЯ
(теплый период года)

Мероприятие	Возрастные группы / время проведения				
	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности	Группа общеразвивающей направленности
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Дома					
Подъем, утренний туалет, закаливание	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30	6.30 (7.00) – 7.30
В дошкольном учреждении					
Утренний прием детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
Самостоятельная деятельность детей	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20	9.00 – 9.20
Прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры)	9.20 – 10.20	9.20 – 10.30	9.20 – 10.30	9.20 – 10.30	9.20 – 10.30
Второй завтрак	10.20 – 10.30	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры)	10.30 – 11.45	10.40 – 11.35	10.40 – 11.45	10.40 – 11.55	10.40 – 12.10
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.45 – 12.00	11.35 – 11.50	11.45 – 12.00	11.55 – 12.10	12.10 – 12.20
Обед	12.00 – 12.20	12.00 – 12.30	12.00 – 12.30	12.10 – 12.40	12.20 – 12.50
Самостоятельная деятельность детей	12.20 – 12.30	12.30 – 12.40	12.30 – 12.40	12.40 – 12.50	12.50 – 13.00
Дневной сон	12.30 – 15.30	12.40 – 15.10	12.40 – 15.10	12.50 – 15.10	13.00 – 15.10
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность детей	15.30 – 15.45	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30	15.10 – 15.30
Полдник	15.45 – 16.00	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45	15.30 – 15.45
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена)	16.00 – 16.15	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.45 – 15.55
Прогулка, самостоятельная деятельность детей (уход домой для групп сокращенного дня)	16.15 – (17.30) 18.10	16.00 – (17.30) 18.15	16.00 – (17.30) 18.15	16.00 – (17.30) 18.20	15.55 – (17.30) 18.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	18.10 – 18.30	18.15 – 18.30	18.15 – 18.30	18.20 – 18.30	18.20 – 18.30
Ужин	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00
Дома					
Прогулка с детьми, возвращение домой, легкий ужин, самостоятельная деятельность детей	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)	19.00 – 20.30 (21.00)
Ночной сон	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)	20.30 (21.00) – 06.30 (07.30)

Двигательный режим

Виды, формы двигательной активности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	ОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	ОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	ОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	ОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Двигательная активность на занятиях по физическому развитию	3 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25 мин. (1 на воздухе)	3 раза в неделю 25-30 мин. (1 на воздухе)
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	2 раза в месяц по 15-20 мин.	2 раза в месяц по 25-30 мин.	2 раза в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			