

**Пояснительная записка**

Учебный план муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения города Бузулука «Детский сад №16», 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 No 26 об

утверждении СанПиН 2.4.1.3049 -13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; - изменением в Сан-ПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно –эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного врача от 27.08.2015 No 41;

- п. 9, 22 ст. 2, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 No 273-ФЗ ;

- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. No1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 No1014 «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 №16» 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 занятий

* В младшей группе– не более 15 минут;
* в средней группе – не более 20 минут;
* в старшей группе – не более 25 минут;
* в подготовительной группе – не более 30 минут.

Режим организованной образовательной деятельности детей определяется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» в следующем порядке:

* в младшей группе (дети четвёртого года жизни) – организованная образовательная деятельность в неделю 2 ч. 45 мин. продолжительностью не более 15 минут;
* в средней группе (дети пятого года жизни) –организованная образовательная деятельность в неделю 4 часа продолжительностью не более 20 минут;
* в старшей группе (дети шестого года жизни) – организованная образовательная деятельность в неделю 5 час. 50 мин. продолжительностью не более 25 минут;
* в подготовительной группе (дети седьмого года жизни) – организованная образовательная деятельность в неделю 8 час. 30 мин. продолжительностью не более 30 минут.

Максимальное количество занятий в первой половине дня для малышей и средней группах не должно превышать 2 раз., а в старшей и подготовительной 3 раз.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей**,** организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей образовательная деятельность сочетается с занятиями по физическому развитию и музыкальной деятельностью.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю (для детей 5-7 лет один раз в неделю занятия по физическому развитию проводятся на открытом воздухе).

Часть Программы , формируемой участниками образовательных отношений представлена парциальной программой «Первые шаги в мире искусства». Программа разработана автором Н.А. Горяевой и взята , учитывая образовательные потребности , интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов. Реализация программы осуществляется в образовательной области «Художественно –эстетическое развитие»

В летний период образовательная деятельность по физическому развитию проводится на открытом воздухе.

В МДОБУ «Детский сад № 16 » функционирует 4 групп.

В МДОБУ воспитываются дети в возрасте от 3.до 7 лет.

Плановая наполняемость детского сада составляет 100% детей.

|  |  |
| --- | --- |
| Возрастная группа | Количество групп |
| Младшая группа от 3 до 4 лет | 1 |
| Средняя группа от 4 до 5 лет | 1 |
| Старшая группа от 5 до 6 лет | 1 |
| Подготовительная группа от 6 до 7 лет | 1 |

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

**План занятий на неделю (обязательной и вариативной части)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления развития** | | | **Виды образовательной деятельности** | **Наименование возрастных групп** | | | | | | |
| **Младшая группа**  **3-4 года** | **Средняя группа**  **4-5 лет** | | **Старшая группа**  **5-6 лет** | | **Подготовительная группа**  **6-7 лет** | |
| **количество занятий в неделю/минут в неделю** | | | | | | |
| **Социально-коммуникативное развитие** | | | | | | | | | | |
| **Всего** | | | | **1/15** | **1/20** | | **1/25** | | **1/30** | |
| Формирование целостной картины мира(ребенок и окр.мир) | | | | 1раз через неделю  15мин | 1раз через неделю 20мин | | 1раз в неделю  25 мин | | 1раз в неделю  30 мин | |
| Приобщение к художественной литературе | | | |
| **Познавательное развитие** | | | | | | | | | | |
| **Всего** | | | | **1/15** | **1/20** | | **3/75** | | **4/120** | |
| Познавательно-исследовательская деятельность | | | |  |  | | 1раз в неделю  25 мин | | 1раз в неделю  30 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 в неделю/  15 мин | 1 раз в неделю/  20 мин | | 1 раз в неделю/  25 мин | | 2 раз в неделю/  30 мин | |
| Ознакомление с миром природы | | | |  |  | | 1 раз в неделю/  25 мин | | 1 раз в неделю/  30мин | |
| **Речевое развитие** | | | | | | | | | | |
| **Всего** | | | | **1/15** | **1/20** | | **2/50** | | **2/60** | |
| Развитие речи | | | | 1 раз в  неделю/15 мин | 1 раз в неделю/  20 мин | | 1 раз в неделю/  25 мин | | 1 раз в неделю/  30 мин | |
| Грамота | | | |  |  | | 1 раз в неделю/  25 мин | | 1 раз в неделю/  30 мин | |
| **Художественно-эстетическое развитие** | | | | | | | | | | |
| **Всего** | | | | **4/60** | | **4/80** | | **5/125** | **5/150** | |
| Приобщение к искусству. | | | | осуществляется при взаимодействии с взрослыми, другими детьми, в самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов | | | | | | |
| Изобрази- тельная  деятельность | | Рисование | | 1 раз в неделю/  15 мин | 1 раз в неделю/  20 мин | | | 1 раза в неделю/  50 мин | 1 раза в неделю/  60 мин | |
| Лепка | | 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/30 мин | 2 раза в неделю/40 мин | | | 2 раза в неделю/50 мин | 2 раза в неделю/60 мин | |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений парциальная программа «Первые шаги в мире искусства» | | | |  |  | | | 1 раз в неделю  25 минут | 1 раз в неделю 30 минут | |
| **Физическое развитие** | | | | | | | | | | |
| **Всего** |  | | | **3/45** | **3/60** | | | **3/75** | | **3/90** |
| Физическая культура | Занятия по физической культуре  в помещении | | | 3 раз в неделю/  45мин | 3 раз в неделю/  60 мин | | | 2 раз в неделю/  50 мин | | 2 раз в неделю/  60 мин |
| Занятия по физической культуре  на воздухе | | |  |  | | | 1 раз в неделю/  25мин | | 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 | | | | | | |
| **Всего образовательной нагрузки**  **Количество занятий/минут** | | | | **10/150** | **10/200** | | | **14/350** | | **15/450** |

***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 2016-2017 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***День недели*** | ***Младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** | ***Подготовительная группа*** |
| ***Понедельник*** | 1.Физическая культура 9.10-9.25  2. Формирование целостной картины мира ( Ребенок и окр.мир)/ приобщение к худ.литературы9.35-.9.50 | 1 Формирование целостной картины мира ( Ребенок и окр.мир / приобщение к худ.литературы9.10-9.30  2 Физическая культура 9.40-10.00 | 1. Формирование целостной картины мира ( Ребенок и окр.мир / приобщение к худ.литературы9.10-9.35  2. Рисование 9.45-10.10 | 1.Развитие речи 9.10-9.40  2.Физическая культура  10.10-10.40 |
|  |  | 3. музыка 15.30-15.55 |  |
| ***Вторник*** | 1. музыка 9.10-9.25  2.ФЭМП 9.35-9-50 | 1.Развитие речи 9.10-9.30  2. музыка 9.40-10.00 | 1.развитие речи 9.10-9.35  2. Ознакомление с миром природы 9.45-10.10 | 1ФЭМП 9.10-9.40  2. . Ознакомление с миром природы 9.50-10.20  3. музыка 10.30-11.00 |
|  |  | 3. Физическая культура 15.45-16.05 |
| ***Среда*** | 1.Развитие речи 9.10-9.25  2. Физическая культура 9.40-9.55 | 1.Физическая культура 9.10-9.30  2.ФЭМП 9.40-10.00 | 1.ФЭМП 9.10-9.35  2.Физическая культура 10.05-10.30 | 1. Грамота 9.10-9.40  2.Рисование 9.50-10.20  3.Физическая культура  10.40-11.10 |
|  |  | Реализация парциальной программы «первые шаги в мире искусства» 15.30-15.55 |
| ***Четверг*** | 1. музыка 9.10-9.25  2. Аппликация/Лепка 9.35-9.50 | 1.Рисование 9.10-9.30  2.музыка 9.40-10.00 | 1.Грамота 9.10-9.35  2. Аппликация /Лепка 9.45-10.10  3. Физическая культура 10.20-10-45 | 1.ФЭМП 9.10-9.40  2.Лепка /Аппликация 9.50-10.20  3.музыка 10.30-11.00 |
|  |  |  | Реализация парциальной программы «первые шаги в мире искусства» 15.30-15.55 |
| ***Пятница*** | 1. рисование 9.10-9.25  2. Физическая культура 9.45-10.00 | 1.Аппликация/лепка 9.10-9.30  2 Физическая культура 10.10-10.30 | 1 музыка 9.10-9.35  2.Развитие речи 9.45-10.10 | 1 Развитие речи 9.10-9.40  2. Формирование целостной картины мира ( Ребенок и окр.мир / приобщение к худ.литературы 9.50-10.20 |
|  |  |  | 3. Физическая культура 15.45-16.15 |

**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 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 – 10.35 часов утра) представляет собой организованную образовательную деятельность ( ООД);

*Вечерний блок* (15.15 – 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;

**Режим дня жизнедеятельности детей в ДОУ**

***Режим дня на холодный период времени***

**Режим дня (холодный период)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| МЕРОПРИЯТИЯ | Младшая группа | Средняя  группа | Старшая  группа | Подготовительная группа |
| *Приём, осмотр, игры, дежурство, индивидуальная работ, самостоятельная деятельность* | 7.30 – 8.15 | 7.30-8.20 | 7.30 – 8.30 | 7.30 -8.40 |
| *Утренняя гимнастика* | 8.15 – 8.20 | 8.20-8.30 | 8.30-8.40 | 8.40-8.50 |
| *Подготовка к завтраку, завтрак* | 8.25-9.00 | 8.30-9.00 | 8.40-9.00 | 8.50 – 9.05 |
| *Подготовка к НОД, самостоятельная деятельность* | 9.00 – 9.15 | 9.00 –9.15 | 9.00 – 9.15 | 9.05 – 9.15 |
| *Непосредственно - образовательная деятельность* | 9.15-9.55 | 9.15-10.05 | 9.15-10.15 | 9.15-11.05 |
| *Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, инд. работа, самостоятельная работа)* | 9.55-11.55 | 10.05-12.05 | 10.15-12.20 | 11.05-12.35 |
| *Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность* | 11.55-12.10 | 12.05-12.20 | 12.20-12.30 | 12.35-12.45 |
| *Подготовка к обеду, обед* | 12.10-12.40 | 12.20-12.50 | 12.30-13.00 | 12.45-13.15 |
| *Подготовка ко сну, сон* | 12.40 – 15.00 | 12.50-15.00 | 13.00-15.00 | 13.15 – 15.15 |
| *Подъём, гимнастика после сна, воздушные и водные процедуры, игры* | 15.00 – 15.30 | 15.00-15.25 | 15.00 – 15.30 | 15.15 – 15.35 |
| *Подготовка к полднику, полдник* | 15.30 – 15.55 | 15.25-15.55 | 15.30 – 15.50 | 15.35 – 15.50 |
| *Самостоятельная деятельность,*  *НОД (по воз.)* | 15.55-16.15 | 15.55-16.20 | 15.50-16.25 | 15.50-16.30 |
| *Подготовка к прогулке, прогулка (индивидуальная работа, игры, наблюдения, самостоятельная деятельность)* | 16.15-17.15 | 16.20 –17.20 | 16.25 – 17.35 | 16.30 – 18.00 |
| *Возращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность* | 17.15-17.30 | 17.20-17.35 | 17.35 – 17.40 | 18.00 – 18.15 |
| *Подготовка к ужину, ужин* | 17.30-17.50 | 17.30-17.50 | 17.40-17.50 | 18.15-18.35 |
| *Игры, уход домой, самостоятельная деятельность* | 17.50 – 19.30 | 17.50 – 19.30 | 17.50 – 19.30 | 18.35 – 19.30 |

**Режим дня (теплый период)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| МЕРОПРИЯТИЯ | Младшая группа | Средняя группа | Старшая  группа | Подготовительная |
| Приём, осмотр, игры на воздухе, самостоятельная деятельность | 7.30 – 8.25 | 7.30 – 8.20 | 7.30 – 8.40 | 7.30 -8.50 |
| Утренняя гимнастика на воздухе | 8.30 – 8.40 | 8.40 – 8.50 | 8.50 – 9.00 | 8.50 – 9.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.40 – 9.00 | 8.50 – 9.10 | 9.00 – 9.15 | 9.00 – 9.15 |
| Игры, подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность, выход на прогулку | 9.00 – 9.30 | 9.10 – 9.30 | 9.15 – 9.30 | 9.15 – 9.30 |
| Развивающие ситуации на игровой основе, игры, наблюдения, воздушные и солнечные ванны, самостоятельная деятельность | 9.30 – 11.40 | 9.30 – 11.55 | 9.30 – 12.10 | 9.30 – 12.20 |
| Второй завтрак | 11.00 | 11.00 | 11.00 | 11.00 |
| Возращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду, обед | 11.40 – 12.30 | 11.55 – 12.40 | 12.10 – 12.45 | 12.20 – 12.55 |
| Подготовка ко сну, сон (от 2ч до 3ч) | 12.30 – 15.30 | 12.40 – 15.20 | 12.45 – 15.15 | 12.55 – 15.10 |
| Подъём, гимнастика после сна | 15.30 – 15.45 | 15.20 – 15.40 | 15.15 – 15.45 | 15.10 – 15.40 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.45 – 16.00 | 15.40 – 16.00 | 15.45 – 16.00 | 15.40 – 16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность,  наблюдения | 16.00 – 17.25 | 16.00 – 17.30 | 16.00 – 17.30 | 16.00 – 17.45 |
| Возращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин | 17.25 – 17.50 | 17.30 – 17.50 | 17.30 – 17.50 | 17.45 – 18.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность, уход домой | 17.50 – 19.30 | 17.50 – 19.30 | 17.50 – 19.30 | 18.10 – 19.30 |

**Модель двигательного режима детей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Модель двигательного режима детей в возрасте от 3 до 4 лет** | |
| **Вид деятельности и формы двигательной активности** | **Особенности организации** |
| **1. Фнзкультурно-оздоровительные занятия** | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 8- 10 мин |
| 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. Массаж «9 волшебных точечек» по методике А.А.Уманской | Ежедневно 2-3-минуты в утренние часы |
| 1.5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, утром и вечером ( 10 мин) |
| 1.6. Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, после дневного сна в спальне (5 мин) |
| 1.7. Сказкотерапия | Ежедневно ( 5 минут) во время укладывания детей на дневной сон |
| 1.8. Дыхательная гимнастика в игровой форме | Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин) |
| 1.9. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы | Ежедневно 1-2 раза в день (2-3 минуты) |
| 1.10. Хождение босиком по дорожке здоровья | Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты) |
| 1.11. Прогулки на воздухе | Ежедневно 2 раза в день ( 2 час) |
| **2. Тренировочные занятия** | |
| 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) |
| **3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** | |
| 3.1. Совместные индивидуальные занятия | Определяются воспитателем |
| **Модель двигательного режима детей в возрасте от 4 до 5 лет** | |
| **Вид деятельности и формы двигательной активности** | **Особенности организации** |
| **1. Фнзкультурно-оздоровительные занятия** | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 10-12 мин |
| 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 Массаж «9 волшебных точечек» по методике А.А.Уманской | Ежедневно 2-3-минуты в утренние часы |
| 1.5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, утром и вечером (10-12 мин) |
| 1.6. Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, после дневного сна в спальне (3-4 мин) |
| 1.7. Дыхательная гимнастика после дневного сна в игровой форм | Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (10 мин) |
| 1.8.Сказкотерапия | Ежедневно ( 5 минут) ) во время укладывания детей на дневной сон |
| 1.9. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы | Ежедневно 1-2 раза в день (2-3 минуты) |
| 1.10. Хождение босиком по дорожке здоровья | Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты) |
| 1.11. Прогулки на воздухе | Ежедневно 2 раза в день ( 2 час) |
| **2. Тренировочные занятия** | |
| 2.1. По физической культуре | 3 раза в неделю (20 мин), 1 занятие 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 (20 мин) |
| **3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** | |
| 3.1. Совместные индивидуальные занятия | Определяются воспитателем |
| **Модель двигательного режима детей в возрасте от 5 до 6 лет** | |
| **Вид деятельности и формы двигательной активности** | **Особенности организации** |
| **1. Фнзкультурно-оздоровительные занятия** | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 12 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.Массаж «9 волшебных точечек» по методике А.А.Уманской | Ежедневно 2-3-минуты в утренние часы |
| 1.5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, утром и вечером (15-20 мин) |
| 1.6. Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, после дневного сна в спальне (2-3мин) |
| 1.7. Дыхательная гимнастика после дневного сна в игровой форме | Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (8 мин) |
| 1.8.Сказкотерапия | Ежедневно ( 5 минут) |
| 1.9. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы | Ежедневно 1-2 раза в день (2-3 минуты) |
| 1.10. Хождение босиком по дорожке здоровья | Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты) |
| 1.11. Прогулки на воздухе | Ежедневно 2 раза в день ( 2 часа) |
| **2. Тренировочные занятия** | |
| 2.1. По физической культуре | 3 раза в неделю (25 мин), 1 занятие 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) |
| **3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** | |
| 3.1. Совместные индивидуальные занятия | Определяются воспитателем |
| **Модель двигательного режима детей в возрасте от 6 до 7 лет** | |
| **Вид деятельности и формы двигательной активности** | **Особенности организации** |
| **1. Фнзкультурно-оздоровительные занятия** | |
| 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. Массаж «9 волшебных точечек» по методике А.А.Уманской | Ежедневно 2-3-минуты в утренние часы |
| 1.5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно, утром и вечером  ( 15-20 мин) |
| 1.6. Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами | Ежедневно, после дневного сна в спальне (5 мин) |
| 1.7. Дыхательная гимнастика после дневного сна в игровой форме | Ежедневно, после пробуждения и подъема детей (5 мин) |
| 1.8. Сказкотерапия | Ежедневно ( 10 минут) во время укладывания детей на дневной сон |
| 1.9. Использование приёмов релаксации: минута тишины, музыкальные паузы | Ежедневно 1-2 раза в день (5-6 минуты) |
| 1.10. Хождение босиком по дорожке здоровья | Ежедневно после дневного сна (2-4 минуты) |
| 1.11. Прогулки на воздухе | Ежедневно 2 раза в день в первую половину и во вторую половину дня ( 3-4 час) |
| **2. тренировочные занятия** | |
| 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) |
| **3. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи** | |
| 3.1. Совместные индивидуальные занятия | Определяются воспитателем |

## 