

Принят на педагогическом совете
МДОАУ «Детский сад № 10»
Протокол № 1 от 29.08 2019



С.Н.Люциус
2019

Учебный план
Муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения
«Детский сад № 10 «Россияночка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
физического развития воспитанников г. Новотроицка Оренбургской области»
на 2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения «Детский сад № 10 «Россияночка» с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников г.Новотроицка Оренбургской области» является нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году образовательного учреждения.

Учебный план разработан в соответствии с нормативными документами:

1. 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»;
2. 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 № 41
3. п. 9, 22 ст. 2, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ;
4. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
5. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования».

Учебный план составлен в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, разработанной 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.

Для детей от 2 до 3 лет образовательная деятельность осуществляется в первую и вторую половину дня; занятия проводятся по подгруппам (8-12 человек)

Продолжительность занятий для детей:

в группе раннего возраста (от 2 до 3 лет) не превышает 10 мин.

в 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:

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 занятий статического характера проводятся физкультурные минутки. Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуются в первую половину дня. Для профилактики утомления детей образовательная деятельность сочетается с занятиями по физическому развитию и музыкальной деятельности.

Занятия 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 занятия по физическому развитию проводятся 2 раза в неделю в групповом помещении или физкультурном зале по подгруппам (8-12 человек)

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

в группе раннего возраста – 10 мин

в младшей группе - 15 мин.,

в средней группе - 20 мин.,

в старшей группе - 25 мин.,

в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Методическое обеспечение воспитательно - образовательного процесса дополнено рядом парциальных программ и программ, разработанных самостоятельно, раскрывающих часть формируемую участниками образовательных отношений.

Программы, технологии и методики, реализуемые МДОУ № 10 в 2019 -2020 учебном году

Направления развития	Программы, технологии, методики Обязательная часть
Общеобразовательная программа дошкольного образования.	<ul style="list-style-type: none">• Образовательная программа дошкольного образования МДОАУ «Детский сад № 10 г. Новотроицка» 2018 г. (Составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования)

<p>Методики и технологии</p> <p>Физическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. –М. Воспитание дошкольника. 2005. • Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая, средняя, старшая, подготовительная группы. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. • Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5–7 лет»: Мозаика-Синтез, М.: 2013г. • Железняк Н.Н. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.:Скрипторий – 2003, 2009
<p>Методики и Технологии</p> <p>Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дыбина О. В. Ребенок и окружающий мир. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. • Дыбина О. В. Ребенок в мире поиска.- М: • Веракса Н.Е. «Познавательльно-исследовательская деятельность дошкольников. Для работы с детьми 4-7 лет»- М.: Мозаика-Синтез 2012 г. • Веракса Н.Е., Веракса а.Н. Проектная деятельность дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2014 г. • Позина В.А, Помораева И.А. Формирование элементарных математических представлений. Система работы в группах детского сада (от 2 до 7 лет) .-М.: Мозаика-Синтез, 2013 • Крашениников Е.Е., Холодова О.Л. Развитие познавательных способностей дошкольников 4 – 7 лет. – м.6 Мозаика – синтез 2014 г. • Соломенникова О.А. Ознакомление с природой в детском саду. – М.: Мозаика – синтез, 2014 г.
<p>Методики и Технологии</p> <p>Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Гербова В.В. Развитие речи в детском саду.-М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
<p>Методики и технологии</p> <p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Комарова ТС. Изобразительная деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2005. • Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2-7 лет «Цветные ладошки». – М.: Карапуз-дидактика, 2007. • Радынова О.П. Музыкальное развитие детей.- М.: Владос. 1997. • И.Каплунова, И.Новоскольцева «Ладушки» - М., 2015
<p>Методики и технологии</p> <p>Социально-коммуникативное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Князева О.Л, Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры. - С-Пб. Детство-Пресс 2002 . • Щипицына Л.М. Заширинская О.В. и др. Азбука общения.- С-Пб. Детство- Пресс. 2002. • Ривина Е.К. Знакомим дошкольников с семьей и родословной.- М.: Мозаика-Синтез, 2008. • Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2015 г. • Буре Р.С. Социально – нравственное воспитание дошкольников. – М.: Мозаика – Синтез, 2015
<p>Направления развития</p>	<p align="center">Программы, технологии, методики Часть, формируемая участниками образовательных отношений</p>

Конструктивно – модельная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> Программа дополнительного образования «От Лего – кирпичика до робота». – Авторский коллектив ДОУ
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> Лыкова И.А. «Умелые ручки- Художественный труд в детском саду» .-М.: ИД «Цветной мир», 2010 г.

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).

Занятия по музыке проводятся музыкальными руководителями в музыкальном зале с детьми 2-7 лет. В летний оздоровительный период, с 1.06. по 31.08., занятия в МДОАУ «Детский сад №10» не проводятся. 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. Увеличивается продолжительность прогулок. При организации образовательного процесса выделяется каникулярное время – в середине года (январь), с 01.01.2020 г. по 08.01.2020 г, согласно календарному учебному графику.

ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МДОАУ « ДЕТСКИЙ САД №10» В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД НА 2019 - 2020 УЧ. ГОД

Образовательная область	Образовательные компоненты	Количество единиц образовательной деятельности в неделю по всем возрастным группам								
		Группа раннего возраста № 1	Группа раннего возраста № 2	Младшая группа № 5	Младшая группа № 7	Средняя группа № 8	Средняя группа № 10	Старшая группа № 6	Старшая группа № 11	Подготовительная группа № 9
		2-3 года	2-3 года	3-4 года	3-4 года	4-5 лет	4-5 лет	5-6 лет	5-6 лет	6-7 лет
Социально-коммуникативное развитие (обязательная часть)	Социализация, развитие общения, нравственное воспитание Ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание. Самообслуживание,	Задачи решаются во всех видах деятельности в режимных моментах и самостоятельной деятельности через тематическое планирование при применении принципа интеграции образования								

(обязательная часть)	<i>Занятие Лепка</i>	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
	<i>Занятие Аппликация</i>			1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
	<i>Занятие «Художественный труд»</i>							1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	Конструктивно-модельная деятельность	Задачи решаются в режимных моментах в совместной свободной деятельности воспитателя с детьми и самостоятельной деятельности детей								
Физическое развитие (обязательная часть)	Физическое развитие в помещении <i>Занятие «Физкультура в помещении»</i>	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раз в неделю
	Физическое развитие на воздухе. Занятие <i>«Физкультура на воздухе»</i>	-	-	-	-			1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Задачи решаются через все виды деятельности при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, в режимных моментах и самостоятельной деятельности								
Продолжительность образовательной деятельности		8-10 мин	8-10 мин	15 мин	15 мин	20 мин	20 мин	20-25 мин	20-25мин	30 мин
Объем недельной образовательной нагрузки для реализации обязательной части образовательной программы дошкольного образования МДОАУ		10 ед. в неделю 1 час 30 мин	10 ед. в неделю 1 час 30 мин	10 ед. в неделю 2 часа 30 мин	10 ед. в неделю 2 часа 30 мин	10 ед. в неделю 3 час 20 мин	10 ед. в неделю 3 часа 45 мин	12 ед. в неделю 7 часа 30 мин	12 ед. в неделю 7 часов 30 мин	15 ед. в неделю 7 часов 30 мин

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 10»
 С.Н.Люциус
 2019 г.



РАСПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 10»

группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА №1	<u>И половина дня</u> <i>Развитие речи</i> 1-я подгруппа 9.00 –9.10 2-я подгруппа 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Рисование</i> 1-я подгруппа 9.00 – 9.10 2-я подгруппа 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Познание</i> 9.00 –9.10; 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Развитие речи</i> 9.00 –9.10; 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Лепка</i> 9.00 –9.10; 9.20– 9.30
	<u>II половина дня</u> <i>Физкультура в помещении</i> 1-я подгруппа 15.45-15.55 2-я подгруппа 16.05-16.15	<u>II половина дня</u> <i>Музыка</i> 15.40-15.50	<u>II половина дня</u> <i>Физкультура в помещении</i> 1-я подгруппа 15.45-15.55 2-я подгруппа 16.05-16.15	<u>II половина дня</u> <i>Музыка</i> 15.40-15-50	<u>II половина дня</u> <i>Физкультура в помещении</i> 1-я подгруппа 15.45- 15.55 2-я подгруппа 16.05- 16.15
ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА № 2	<u>И половина дня</u> <i>Познание</i> 1-я подгруппа 9.00 –9.10 2-я подгруппа 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Рисование</i> 1-я подгруппа 9.00 – 9.10 2-я подгруппа 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Развитие речи</i> 1-я подгруппа 9.00 –9.10 2-я подгруппа 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Лепка</i> 1-я подгруппа 9.00 – 9.10 2-я подгруппа 9.20– 9.30	<u>И половина дня</u> <i>Развитие речи</i> 1-я подгруппа 9.00 – 9.10 2-я подгруппа 9.20– 9.30
	<u>II половина дня</u> <i>Физкультура в помещении</i> 1-я подгруппа 15.45-15.55 2-я подгруппа 16.05-16.15	<u>II половина дня</u> <i>Музыка</i> 16.00-16.10	<u>II половина дня</u> <i>Физкультура в помещении</i> 1-я подгруппа 15.45-15.55 2-я подгруппа 16.05-16.15	<u>II половина дня</u> <i>Музыка</i> 16.00-16.10	<u>II половина дня</u> <i>Физкультура в помещении</i> 1-я подгруппа 15.45- 15.55 2-я подгруппа 16.05- 16.15

группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
МЛАДШАЯ ГРУППА № 5	<u>І половина дня</u> 1. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.00 – 9.15</i> 2. <i>Познание 9.30 -9.45</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Музыка 9.00 –9.15</i> 2. <i>Математика 9.30 – 9.45</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Развитие речи 9.00 – 9.15</i> <u>ІІ половина дня</u> 2. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 15.45 – 16.00</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Музыка 9.00 –9.15</i> 2. <i>Лепка/Аппликация 9.30 – 9.45</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.00 – 9.15</i> 2. <i>Рисование 9.30 – 9.45</i>
МЛАДШАЯ ГРУППА № 7	<u>І половина дня</u> 1. <i>Музыка 9.00 – 9.15</i> 2. <i>Математика 9.30 - 9.45</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.00 – 9.15</i> 2. <i>Познание 9.30 – 9.45</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.00 –9.15</i> 2. <i>Рисование 9.30- 9.45</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Лепка/Аппликация 9.00 –9.15</i> <u>ІІ половина дня</u> 2. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 15.45 – 16.00</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Музыка 9.00 – 9.15</i> 2. <i>Развитие речи 9.30 – 9.45</i>
СРЕДНЯЯ ГРУППА № 8	<u>І половина дня</u> 1. <i>Познание 9.00 –9.20</i> 2. <i>Физкультура в помещении (ТЗ) 9.35 - 9.55</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Рисование 9.00 –9.20</i> 2. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.35 – 9.55</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Музыка 9.00 - 9.20</i> 2. <i>Математика 9.35-9.55</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Лепка/Аппликация 9.00 – 9.20</i> 2. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.35 – 9.55</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Развитие речи 9.00 –9.20</i> 2. <i>Музыка 9.35 – 9.55</i>
СРЕДНЯЯ ГРУППА № 10	<u>І половина дня</u> 1. <i>Познание 9.00 - 9.20</i> 2. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.35 – 9.55</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Рисование 9.00-9.20</i> 2. <i>Музыка 9.35 - 9.55</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Развитие речи 9.00 - 9.20</i> <u>ІІ половина дня</u> 2. <i>Музыка 15.45 -16.05</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Физкультура в помещении (ФЗ) 9.00 – 9.20</i> 2. <i>Математика 9.35- 9.55</i>	<u>І половина дня</u> 1. <i>Лепка/Аппликация 9.00 - 9.20</i> 2. <i>Физкультура в помещении (ТЗ) 9.35 - 9.55</i>

группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
СТАРШАЯ ГРУППА № 6	<u>І половина дня</u> 1. <i>Познание</i> 9.00- 9.25 2. <i>Музыка</i> 9.35 – 9.55	<u>І половина дня</u> 1. <i>Математика</i> 9.00 - 9.25 2. <i>Физкультура в помещении (ТЗ)</i> 9.35 – 9.55 <u>ІІ половина дня</u> 3. <i>Рисование</i> 15.45 – 16.10	<u>І половина дня</u> 1. <i>Познание</i> 9.00 - 9.25 2. <i>Музыка</i> 9.35 - 9.55 <u>ІІ половина дня</u> 3. <i>Художественный труд</i> 15.45-16.10	<u>І половина дня</u> 1. <i>Лепка/Аппликация</i> 9.00 - 9.25 2. <i>Физкультура на воздухе</i> 11.40 – 12.00	<u>І половина дня</u> 1. <i>Развитие речи</i> 9.00 – 9.25 2. <i>Физкультура в помещении (ФЗ)</i> 9.35 – 9.55
СТАРШАЯ ГРУППА № 11	<u>І половина дня</u> 1 <i>Познание</i> 9.00 - 9.25 2. <i>Аппликация/Лепка</i> 9.35 – 9.55 <u>ІІ половина дня</u> 3. <i>Музыка</i> 15.45 - 16.10	<u>І половина дня</u> 1. <i>Математика</i> 9.00 - 9.25 2. <i>Рисование</i> 9.35 – 9.55 <u>ІІ половина дня</u> 2. <i>Физкультура в помещении (ТЗ)</i> 15.45 – 16.10	<u>І половина дня</u> 1. <i>Познание</i> 9.00 - 9.25 2. <i>Физкультура в помещении (ФЗ)</i> 9.35 - 9.55	<u>І половина дня</u> 1. <i>Художественный труд</i> 9.00 -9.25 2. <i>Музыка</i> 9.35 - 9.55	<u>І половина дня</u> 1. <i>Развитие речи</i> 9.00 - 9.25 2. <i>Физкультура на воздухе</i> 11.40 – 12.00
ПОДГОТОВИ- ТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 9	<u>І половина дня</u> 1. <i>Развитие речи и подготовка к обучению грамоте</i> 9.00 - 9.30 2. <i>Познание</i> 9.40 - 10.10 3. <i>Физкультура в помещении (ФЗ)</i> 10.25- 10.55	<u>І половина дня</u> 1. <i>Математика</i> 9.00 - 9.30 2. <i>Рисование</i> 9.40 - 10.10 3. <i>Музыка</i> 10.20 – 10.50	<u>І половина дня</u> 1. <i>Познание</i> 9.00 - 9.30 2. <i>Аппликация/Лепка</i> 9.40 - 10.10 3. <i>Физкультура на воздухе</i> 11.40 – 12.10	<u>І половина дня</u> 1. <i>Математика</i> 9.00 - 9.30 2. <i>Рисование</i> 9.40 - 10.10 3. <i>Музыка</i> 10.20 – 10.50	<u>І половина дня</u> 1. <i>Развитие речи</i> 9.00 - 9.30 2. <i>Художественный труд</i> 9.40 - 10.10 3. <i>Физкультура в помещении (ТЗ)</i> 10.25 - 10.55

РЕЖИМ ДНЯ МДОАУ «Детский сад № 10» г. Новотроицка (холодный период года)

Мероприятие	Возрастные группы / время проведения				
	2 гр. раннего возраста	младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
	Дома				
Подъем, утренний туалет, закаливание			6.30 (7.00) – 7.30		
	В дошкольном учреждении				
Утренний прием детей, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00 – 8.30	7.00 – 8.30	7.00 – 8.40
Утренняя гимнастика	8.00 в группе	8.00 (м.з.) 8.10 (м.з.)	8.20 (гр) 8.20 (м.з.)	8.00 (ф.з.); 8.10 (ф.з)	8.25(ф.з.)
Завтрак	8.20 – 8.45	8.20 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.50	8.40 – 8.55
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена, подготовка к ОД)	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность (в перерывах – самостоятельная деятельность детей)	9.00 – 9.10; 9.20-9.30 9.40- 9.50; 10.00-10.10	9.00 – 9.15 9.30 – 9.45	9.00 – 9.20 9.35 – 9.55	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55	9.00 – 9.30, 9.40 – 10.10, 10.20 – 10.50
Самостоятельная деятельность детей (игры, личная гигиена)	9.30 – 9.50	9.45 – 10.00	9.50 – 10.00	9.55 – 10.05	10.50 – 11.00
Второй завтрак	9.50-10.00	10.00- 10.10	10.00- 10.10	10.05 – 10.15	11.00- 11.10
Подготовка к прогулке	10.10– 10.30	10.10-10.30	10.10- 10.25	10.15- 10.30	11.10- 11.25
Прогулка (игры, наблюдения, общественно-полезный труд)	10.30 – 11.05	10.30 – 11.40	10.25 – 11.45	10.30- 12.00	11.25- 12.25
Возвращение с прогулки	11.05 – 11.25	11.40 – 12.15	11.45 – 12.20	12.00- 12.20	12.25- 12.35
Обед	11.25 – 11.55	12.15- 12.45	12.20-12.50	12.30-12.50	12.40- 12.55
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	11.55 – 12.00	12.45- 12.55	12.50 – 13.00	12.50- 13.00	12.55- 13.00
Дневной сон	12.00 – 15.00	12.55 – 15.00	13.00-15.00	13.00- 15.00	13.00- 15.00
Постепенный подъем, закаливание, гимнастика после сна самостоятельная деятельность (личная гигиена)	15.00 -15.20	15.00 -15.20	15.00 -15.20	15.00 -15.20	15.00 -15.20
Подготовка к полднику	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30
Полдник	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.40
Образовательная деятельность или совместная деятельность воспитателя с детьми	15.45-15.55; 16.00-16.10	15.45 – 16.00	15.45 – 16.05	15.45-16.10	15.40- 16.10
Самостоятельная деятельность детей	16.10 - 16.30	15.50 – 16.30	15.45 – 16.30	15.45 – 16.30	15.45 – 16.30
Прогулка.	16.30 - 18.10	16.30 – 18.10	16.30 – 18.10	16.30 – 18.10	16.30 – 18.10
Самостоятельная деятельность детей	17.45 – 18.10	17.45 – 18.10	17.45 – 18.10	17.45 – 18.10	17.45 – 18.10
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.00 – 18.10	18.10 – 18.30	18.10 – 18.30	18.10 – 18.30	18.10 – 18.30
Ужин	18.10 – 18.30	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50	18.30 – 18.50
Самостоятельная деятельность детей	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00
	ИТОГО				
Самостоятельная деятельность детей	3 ч. 20 мин.	3 ч. 20 мин.	3 ч. 25 мин	3 ч. 25 мин	3 ч. 05 мин
Прогулка	2 ч. 25 мин	2 ч. 50 мин	3 ч	3 ч. 10 мин	3 ч. 20 мин
Сон	3 ч	2 ч. 05 мин	2 ч.	2 ч	2 ч

РЕЖИМ ДНЯ (теплый период года)

Мероприятие	Возрастные группы / время проведения				
	2 гр. раннего возраста	младшая	Средняя	Старшая	Подготовите льная
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 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	8.20 – 8.40	8.20 – 8.45	8.30 – 8.45	8.30 – 8.50	8.40 – 8.55
Самостоятельная деятельность детей	8.40 – 9.00	8.45 – 9.00	8.45- 9.00	8.50 – 9.10	8.55- 9.15
Прогулка (ОД, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры)	9.00 – 10.00	9.00- 10.00	9.00 – 10.00	9.10- 10.00	9.15 – 10.00
Второй завтрак	9.50-10.00	10.00- 10.10	10.00- 10.10	10.05 – 10.15	11.00- 11.10
Прогулка (наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей, воздушные и солнечные процедуры)	10.10 – 11.10	10.10 – 11.30	10.10 – 11.45	10.10– 12.00	10.10 – 12.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей	11.10 – 11.25	11.30 – 12.15	11.45 – 12.20	12.00- 12.20	12.15- 12.35
Обед	11.25 – 11.55	12.15- 12.45	12.20-12.50	12.30-12.50	12.40- 12.55
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	11.55 – 12.00	12.45- 12.55	12.50 – 13.00	12.50- 13.00	12.55- 13.00
Дневной сон	12.00 - 15.00	12.55 – 15.00	13.00-15.00	13.00- 15.00	13.00- 15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00 -15.20	15.00 -15.20	15.00 -15.20	15.00 -15.20	15.00 -15.20
Подготовка к полднику	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Полдник	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45	15.30-15.45
Совместная деятельность воспитателя с детьми или самостоятельная деятельность детей	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00	15.45 – 16.00
Прогулка, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 18.20	16.00 – 18.20	16.00 – 18.20	16.00 – 18.20	16.00 – 18.20
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к ужину	18.20 – 18.30	18.20 – 18.30	18.20 – 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 детей, уход домой	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00	18.50 – 19.00
ИТОГО					
Самостоятельная деятельность детей	3 ч. 50 мин	3 ч. 30 мин	3 ч. 20 мин	3 ч. 20 мин	3 ч. 25 мин
Прогулка	4 ч. 25 мин	4 ч. 30 мин	4 ч. 45 мин	5 ч	5 ч. 5 мин
Сон	3 ч.	2 ч. 05 мин	2 ч.	2 ч	2 ч.

Двигательный режим детей в МДОАУ «Детский сад №10»

Двигательный режим МДОАУ «Детский сад №10» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей. Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90%, средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечивает предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создает условия для правильного физического развития. Максимальная продолжительность времени непрерывного бодрствования детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю согласно требованиям СанПин 2.4.1.3049-13 (п.12.7, п.12.9).

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного, тренажерного зала, групповых помещений и спортивной площадки МДОАУ «Детский сад №10» в соответствии с возрастом. Содержанием двигательного режима является:

- ✓ двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со «спокойными» видами деятельности;
- ✓ в определенной части двигательного режима входят как физические упражнения и специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы;
- ✓ дана возможность каждому ребенку двигаться самостоятельно;
- ✓ самые высокие двигательные - физические нагрузки приходятся на время первой прогулки;
- ✓ в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются подвижные игры средней интенсивности;
- ✓ обязательно включена умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед образовательной деятельностью.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

2 –я группа раннего возраста

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	4-5 мин	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	10 мин	
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	10 мин вводная ч. – 1-2 мин. основная ч.-6-7 мин заключительная ч. –1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 3-4 раз), Кол-во О.Д.: 2 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры			В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	-	-	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	10- 15мин.	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: апрель		2я неделя месяца
День здоровья	2 раза в год	В течение дня	Последняя неделя месяца
Активный двигательный подъем (гимнастика после сна, ходьба по ребристой дорожке, массажным коврикам)	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр. одновременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 5-6 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин вводная часть – 1-2 мин основная часть -11-13 мин заключительная ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год:	-	Апрель (1 неделя)
День здоровья	2 раза в год	В течение дня	Ноябрь, апрель
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр. одновременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
средняя группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6-8 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	20 мин	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	20 мин вводная часть - 2- мин основная ч.-16-17 м. заключительная ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раза в год:		Апрель (1 неделя)
День здоровья	2 раза в год	15 мин	Ноябрь, апрель
Активный двигательный подъем	ежедневно	10 -15мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	45 мин	Зимний и летний

Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
-----------------------------	-----------	----------	--

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин вводная часть – 3-4 мин. Основная часть - 15-22 м. Заключительная ч.- 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год:	В течение недели	Апрель (1 неделя)
День здоровья	2 раза в год	В течении дня	Ноябрь, апрель
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний

Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке
-----------------------------	-----------	----------	--

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
подготовительная группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 мин Вводная часть – 3-5 мин. Основная часть – 21- 26 м. Заключительная ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год:		Апрель (1 неделя)
День здоровья	2 раза в год	В течение дня	Ноябрь, апрель
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр.	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке