**Учебный план образовательной деятельности**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад «Теремок» с.Федоровка Сорочинского района Оренбургской области»

**на 2014-2015 учебный год**

**( по возрастным группам)**

**Учебный план МБДОУ разработан** в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273, Приказом РФ от 30.087.2013г. №1014 «Об осуществлении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СаНПиН 2.4.1. 304913 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций ( утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. №26), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС) и ООП ДОУ.

Структура учебного плана

**1 модуль: инвариативный** обеспечивает реализацию *обязательной части программы*, обеспечивающей развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях

**2 модуль**: **вариативный**, обеспечивает реализацию части, *формируемой участниками образовательных отношений*, в которой представлены программы, самостоятельно разработанные педагогами ДОУ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№ п/п** | **Базовый вид деятельности** | **Количество занятий в неделю** |
| раннего возраста | первая младшая группа | вторая младшая группа | средняя группа | старшая группа | подгот. группа |
| ***Федеральный компонент******Инвариантная часть*** |
|  **Образовательная область «Познавательное развитие»** |
| 1.1. | - *развитие познавательно-исследовательской деятельности,* *-приобщение к социокультурным ценностям* *- формирование элементарных математических представлений,* *-ознакомление с миром природы* | -  | 1 | 11 | 11 | 111 | 121 |
| **Образовательная область «Развитие речи»**   |
| 1.2. | -развитие речи,- художественная литература | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
|   | **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»** |
| 1.3. | *- изобразительная деятельность:**рисование* *лепка**аппликация**- конструктивно-модельная деятельность:**- музыкально-художественная деятельность:**музыка* | -  -  | 11-2 | 11(ч/н)1(ч/н)2 | 11(ч/н)1(ч/н)2 | 21(ч/н)1(ч/н)2 | 21(ч/н1(ч/н)12 |
|   | **Образовательная область «Физическое развитие»**  |
| 1.4. | Физическая культура |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**  |
| 1.5. | - *социализация развитие общения, нравственное воспитание,**-ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание,**-самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание* |  |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО в неделю НОД:** | **-** | **10** | **10** | **10** | **13** | **14** |
| ***Национально-региональный компонент******Вариативная часть*** |
| 2.1. | Образовательная область | Вид деятельности | Реализуемая программа  | раннего возраста | первая младшая группа | вторая младшая группа | средняя группа | старшая группа | подгот. группа |
| 2.2 | **Социально-коммуникативное развитие**  |  *социализация ,**нравственное воспитание* | Программа «Ступеньки в большой мир» | - |  |  |  | 25 мин в неделю | 30 мин в неделю |
|  |  |  *социализация развитие общения, нравственное воспитание* | Программа «Родничок » | - | 10 минв неделю  | 10 минв неделю  | 20 мин в неделю  |  |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого в неделю** |  |  |   | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
|  |  |  |  |   | 10 мин | 13 мин | 20 мин | 25 мин | 30 |

 **Подготовительная группа ( от 6 до 7 лет )**

|  |
| --- |
| Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в подготовительной группе не превышает 1,5 часа( 90 мин) в 1половине дня, во второй половине дня не более 30 мин. Итого 600 мин в неделю. В середине времени отведенного на НОД, проводятся физминутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут(СаНПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013г., п.11 ) |
| ***Федеральный компонент******Инвариантная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности | Непосредственно образовательная деятельность по программе | Примечания |
| Кол-во занятий в неделю | Продолжительность 1 занятия |
| **Физическое развитие** |  *-физическая культура* | 3 | 30 мин. | Третий раз – физкультура на прогулке |
| *-формирование начальных представлений о ЗОЖ* |  |  | В режимных моментах и игровой деятельности |
| **Познавательное развитие** | - *развитие познавательно-исследовательской деятельности,* |  |  | В игровой деятельности |
| *-приобщение к социокультурным ценностям* |  |  | В игровой деятельности |
|  *- формирование элементарных математических представлений,* | 1 | 30 мин |  |
| *ознакомление с миром природы*  | 2 | 30 мин |  |
| **Речевое развитие** | *Развитие речи* | 2 | 30 мин |  |
|  | *Художественная литература* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Социально-коммуникативное развитие**  | *социализация ,развитие общения, нравственное воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Художественно-эстетическое развитие** | *- изобразительная деятельность:**рисование*  | 2 | 30 мин |  |
| *Лепка* | 1(через неделю) | 30 мин |  |
| *Аппликация* | 1(через неделю) |  |  |
|  | *- конструктивно-модельная деятельность:* | 1 | 30 мин |  |
|  | *музыкально-художественная деятельность:**Музыка*  | 2 | 30 мин |  |
|  |  |  |  |  |
| итого |  | 14 | 420 мин (80%) |  |
|  ***Национально-региональный компонент******Вариативная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности |   | Учебный план | Примечания |
| **Социально-коммуникативное развитие**  |  *социализация*  | Программа «Ступеньки в большой мир» | 2 раза в неделю по 30 мин | во второй половине дня в проектной и исследовательской деятельности |
| **Художественно - эстетическое** | *Музыкально художественная* | Программа «Росинка - Россия» | 2 раза в неделю по 30 мин | во второй половине дня и игровой деятельности |
|  Итого |  |  | 30 мин в неделю (20%) |  |
| **Общая продолжительность НОД** | **540мин.** |  |
| **Объем обязательной части программы** | **80%** |  |
| **Объем части, формируемой участниками образовательного процесса** | **20%** |  |

**Старший возраст ( от 5 до 6 лет )**

|  |
| --- |
| Непосредственно образовательная деятельность (НОД) – 50 мин в 1 половине дня, 25 минут во 2 половине дня: итого 350 мин в неделю, непрерывная продолжительность НОД – не более 25 мин. В середине времени отведенного на НОД, проводятся физминутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут(СаНПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013г., п.11 )  |
| ***Федеральный компонент******Инвариантная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности | Непосредственно образовательная деятельность по программе | Примечания |
| Кол-во занятий в неделю | Продолжительность 1 занятия |
| **Физическое развитие** |  *-физическая культура* | 3 | 25 мин. | Третий раз – плавание 1 раз в неделю |
| *-формирование начальных представлений о ЗОЖ* |  |  | В режимных моментах и игровой деятельности |
| **Познавательное развитие** | - *развитие познавательно-исследовательской деятельности,* |  |  | В игровой деятельности |
| *-приобщение к социокультурным ценностям* |  |  | В игровой деятельности |
|  *- формирование элементарных математических представлений,* | 1 | 25 мин |  |
| *ознакомление с миром природы*  | 2 | 25 мин |  |
| **Речевое развитие** | *Развитие речи* | 2 | 25 мин |  |
|  | *Художественная литература* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Социально-коммуникативное развитие**  | *социализация ,развитие общения, нравственное воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Художественно-эстетическое развитие** | *- изобразительная деятельность:**рисование*  | 2 | По 25 мин |  |
| *Лепка* | 1(через неделю) | 25 мин |  |
| *Аппликация* | 1(через неделю) | 25 мин |  |
|  | *- конструктивно-модельная деятельность:* |  |  | В игровой деятельности  |
|  | *музыкально-художественная деятельность:**Музыка*  | 2 | По 25 мин |  |
|  |  |  |  |  |
| итого |  | 13 | 325 мин (90%) |  |
|  ***Национально-региональный компонент******Вариативная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности |   | Учебный план | Примечания |
| **Социально-коммуникативное развитие**  |  *социализация*  | Программа «Ступеньки в большой мир | 1 (через неделю) по 25 мин | во второй половине дня в проектной и исследовательской деятельности |
| **Художественно - эстетическое** | *Музыкально художественная* | Программа «Росинка-Россия» | 1 (через неделю) по 25 мин | во второй половине дня |
|  Итого |  |  | 25 мин в неделю (10%) |  |
| **Общая продолжительность НОД** | **350 мин в неделю** |  |
| **Объем обязательной части программы** | **90%** |  |
| **Объем части, формируемой участниками образовательного процесса** | **10%** |  |

 **Средний возраст ( от 4 до 5 лет )**

|  |
| --- |
| Непосредственно образовательная деятельность (НОД) – 40 мин в 1 половине дня и не более 20 мин во вторую : итого 220 мин в неделю непрерывная продолжительность НОД – не более 20 мин.В середине времени отведенного на НОД, проводятся физминутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут(СаНПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013г., п.11 )  |
| ***Федеральный компонент******Инвариантная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности | Непосредственно образовательная деятельность по программе | Примечания |
| Кол-во занятий в неделю | Продолжительность 1 занятия |
| **Физическое развитие** |  *-физическая культура* | 3 |  20 мин. | Третий раз – плавание 1 раз в неделю |
| *-формирование начальных представлений о ЗОЖ* |  |  | В режимных моментах и игровой деятельности |
| **Познавательное развитие** | - *развитие познавательно-исследовательской деятельности,* |  |  | В игровой деятельности |
| *-приобщение к социокультурным ценностям* |  |  | В игровой деятельности |
|  *- формирование элементарных математических представлений,* | 1 | 20 мин |  |
| *ознакомление с миром природы*  | 1 | 20 мин |  |
| **Речевое развитие** | *Развитие речи* | 1 | 20 мин |  |
|  | *Художественная литература* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Социально-коммуникативное развитие**  | *социализация ,развитие общения, нравственное воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Художественно-эстетическое развитие** | *- изобразительная деятельность:**рисование*  | 1 | 20 мин |  |
| *Лепка* | 1(через неделю) | 20 мин |  |
| *Аппликация* | 1(через неделю) | 20 мин |  |
|  | *- конструктивно-модельная деятельность:* |  |  | В игровой деятельности  |
|  | *музыкально-художественная деятельность:**Музыка*  | 2 | 20 мин |  |
|  |  |  |  |  |
| итого |  | 10 | 180 мин (90%) |  |
|  ***Национально-региональный компонент******Вариативная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности |   | Учебный план | Примечания |
| **Художественно-эстетическое**  | *театрализованная деятельность* | Программа «Родничок» | 1 раз неделю по 20 мин | во второй половине дня в театрализованной деятельности  |
|  Итого |  |  | 20 мин в неделю (10%) |  |
| **Общая продолжительность НОД** | **220 мин в неделю** |  |
| **Объем обязательной части программы** | **90%** |  |
| **Объем части, формируемой участниками образовательного процесса** | **10%** |  |

**2 младшая группа ( от 3 до 4 лет )**

|  |
| --- |
| Непосредственно образовательная деятельность (НОД) – 30 мин в 1 половине дня : итого 150 мин в неделю непрерывная продолжительность НОД – не более 15 мин. В середине времени отведенного на НОД, проводятся физминутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут(СаНПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013г., п.11 )  |
| ***Федеральный компонент******Инвариантная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности | Непосредственно образовательная деятельность по программе | Примечания |
| Кол-во занятий в неделю | Продолжительность 1 занятия |
| **Физическое развитие** |  *-физическая культура* | 3 |  13 мин. | Третий раз – плавание 1 раз в неделю |
| *-формирование начальных представлений о ЗОЖ* |  |  | В режимных моментах и игровой деятельности |
| **Познавательное развитие** | - *развитие познавательно-исследовательской деятельности,* |  |  | В игровой деятельности |
| *-приобщение к социокультурным ценностям* |  |  | В игровой деятельности |
|  *- формирование элементарных математических представлений,* | 1 | 13 мин |  |
| *ознакомление с миром природы*  | 1 | 13мин |  |
| **Речевое развитие** | *Развитие речи* | 1 | 13 мин |  |
|  | *Художественная литература* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Социально-коммуникативное развитие**  | *социализация ,развитие общения, нравственное воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Художественно-эстетическое развитие** | *- изобразительная деятельность:**рисование*  | 1 | 13мин |  |
| *Лепка* | 1(через неделю) | 13мин |  |
| *Аппликация* | 1(через неделю) | 13 мин |  |
|  | *- конструктивно-модельная деятельность:* |  |  | В игровой деятельности  |
|  | *музыкально-художественная деятельность:**Музыка*  | 2 | По 13 мин |  |
|  |  |  |  |  |
| итого |  | 10 | 136 мин (90%) |  |
|  ***Национально-региональный компонент******Вариативная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности |   | Учебный план | Примечания |
| **Социально-коммуникативное развитие** | *социализация ,развитие общения, нравственное воспитание,*  | Программа «Родничок»  | 1 раз в неделю по 13 мин | во второй половине дня в коммуникативной деятельности |
|  Итого |  |  | 13 мин в неделю (10%) |  |
| **Общая продолжительность НОД** | **150 мин в неделю** |  |
| **Объем обязательной части программы** | **90%** |  |
| **Объем части, формируемой участниками образовательного процесса** | **10%** |  |

**1 младшая группа ( от 2 до 3 лет )**

|  |
| --- |
| Непосредственно образовательная деятельность (НОД) – по 8-10 мин в первой и второй половине дня, итого в неделю 80 – 100 мин. В середине времени отведенного на НОД, проводятся физминутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут(СаНПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013г., п.11 )  |
| ***Федеральный компонент******Инвариантная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности | Непосредственно образовательная деятельность по программе | Примечания |
| Кол-во занятий в неделю | Продолжительность 1 занятия |
| **Физическое развитие** |  *-физическая культура* | 3 | По 10 мин. |   |
| *-формирование начальных представлений о ЗОЖ* |  |  | В режимных моментах и игровой деятельности |
| **Познавательное развитие** | - *развитие познавательно-исследовательской деятельности,* |  |  | В игровой деятельности |
| *-приобщение к социокультурным ценностям* |  |  | В игровой деятельности |
|  *- формирование элементарных математических представлений,* |  |  |  |
| *ознакомление с миром природы*  | 1 | 8 мин |  |
| **Речевое развитие** | *Развитие речи* | 2 | 8 мин |  |
|  | *Художественная литература* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Социально-коммуникативное развитие**  | *социализация ,развитие общения, нравственное воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание,* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| *-самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание* |  |  | Ежедневно в режимных моментах и игровой деятельности |
| **Художественно-эстетическое развитие** | *- изобразительная деятельность:**рисование*  | 1 | 8 мин |  |
| *лепка* | 1 | 8 мин |  |
| *аппликация* | - | - |  |
|  | *- конструктивно-модельная деятельность:* |  |  | В игровой деятельности  |
|  | *музыкально-художественная деятельность:**Музыка*  | 2 | По10 мин |  |
|  |  |  |  |  |
| итого |  | 10 | 90 мин (90%) |  |
|  ***Национально-региональный компонент******Вариативная часть*** |
| Образовательная область | Вид деятельности |   | Учебный план | Примечания |
| **Социально-коммуникативное развитие**  | *социализация ,развитие общения, нравственное воспитание,* | Программа «Родничок»  | 1 раз в неделю по 10 мин | во второй половине дня в коммуникативной деятельности |
|  Итого |  |  | 10 мин в неделю (10%) |  |
| **Общая продолжительность НОД** | **100 мин в неделю** |  |
| **Объем обязательной части программы** | **90%** |  |
| **Объем части, формируемой участниками образовательного процесса** | **10%** |  |

* 1. **Приложение № 1**
	2. **Организация двигательной активности**
	3. **МБДОУ «Детский сад «Теремок» с.Федоровка Сорочинского района Оренбургской области»**

 Двигательная активность – важнейшее условие нормального развития ребенка и необходимая форма жизнедеятельности растущего организма.

 От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояния здоровья, работоспособность, успешное освоение материала по различным предметам. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и школьной зрелостью ребенка.

Поэтому в образовательном процессе ДОУ уделяется особое внимание обеспечению оптимального двигательного режима.

 (см. таблица)

**Двигательный режим**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Форма работы** | **Младшая****группа** | **Средняя группа** | **Старшая****группа** | **Подготовительная группа** |
| 1. Подвижные игры во время утреннего приема детей (с низким уровнем двигательной активности) | Ежедневно3-5 мин | Ежедневно5-7 мин | Ежедневно7-10 мин | Ежедневно10-12 мин |
| 2. Утренняя гимнастика  | Ежедневно3-5 мин | Ежедневно5-7 мин | Ежедневно7-10 мин | Ежедневно10-12 мин |
| 3. Физкультминутка на занятиях | При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин | При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин | При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин | При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин |
| 4. Релаксационные паузы | После всех обучающих занятий 1-3 мин | После всех обучающих занятий 1-3 мин | После всех обучающих занятий 1-3 мин | После всех обучающих занятий 1-3 мин |
| 5. Хореография (интегрир. деятельность) | На музыкальных занятиях 6-8 мин | На музыкальных занятиях 8-10 мин | На музыкальных занятиях 10-12 мин | На музыкальных занятиях 12-15 мин |
| 6. Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице) | 3 раза в неделю 10-15 мин | 3 раза в неделю 15-20 мин | 3 раза в неделю 20-25 мин | 3 раза в неделю 25-30 мин |
| 7. Бег на улице | Ежедневно80-100 м | Ежедневно150-200 м | Ежедневно200-250 м | Ежедневно250-300 м |
| 8. Подвижные игры на прогулке:-соревнования;-эстафеты;-народные игры. | 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 |
| 9. Подвижные игры в группе  | Ежедневно по подгруппам 4-6 мин | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин | Ежедневно по подгруппам 8-10 мин |
| 10. Оздоровительные процедуры после сна:-самомассаж;-дыхательная гимнастика;-гимнастика в постели | Ежедневно 5 мин | Ежедневно 6 мин | Ежедневно 7 мин | Ежедневно 8 мин |
| 11. Психогимнастика | 2 раза в неделю 3-5 мин | 2 раза в неделю 6-8 мин | 2 раза в неделю 8-10 мин | 2 раза в неделю 12-15 мин |
| 12. Спортивные развлечения | 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 мин |
| 13. Спортивные праздники  | 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 мин |
| 14. Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | Ежедневно.Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводиться под руководством воспитателя. |

 **Приложение №2**

**Оздоровительная работа**

**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастные группы** |
| **2-я младшая** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| **I Элементы повседневного закаливания** | В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей |
| 1. Воздушно-температурный режим | от +21 до +19 0С | от +20 до +18 0С | от +20 до +18 0С | от +20 до +18 0С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей |
| - одностороннее проветривание (в присутствии детей) | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин)Допускается снижение температуры 1-2 0С |
| -сквозное проветривание (в отсутствии детей): | В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин)Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 0С |
| - утром, перед приходом детей | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной |
| - перед возвращением детей с дневной прогулки | +21 0С | +20 0С | +20 0С | +20 0С |
| - во время дневного сна, вечерней прогулки | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении |
| 2. Воздушные ванны:- приема детей на воздухе | -15 0С | -15 0С | -18 0С | -18 0С |
| -утренняя гимнастика | В холодное время проводиться ежедневно в зале, одежда облегченная |
| - Физкультурные занятия | +18 0С | +18 0С | +18 0С | +18 0С |
| Одно занятие круглогодично на воздухе |
| -15 0С | -18 0С | -19 0С | -20 0С |
| Два занятия в зале. Форма спортивная |
| В носках | Босиком |
| +18 0С | +18 0С | +18 0С | +18 0С |
| - прогулка | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиямв холодное время года |
| -18 0С | -20 0С | -22 0С | -22 0С |
| - свето-воздушные ванны | В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин.В теплое время года ежедневно при температуре от +200С до +220С,После предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин |
| - хождение босиком | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха +200С до +220С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. |
| - дневной сон | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении |
| +18 0С | +18 0С | +18 0С | +18 0С |
| -физические упражнения | Ежедневно |
| - после дневного сна | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы |
| - гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой |
| **II Специальные закаливающие воздействия** | Полоскание рта настоями трав комнатной температуры |
| 1. Закаливающие процедуры для ног | Хождение по соляной дорожке | Хождение по соляной дорожке |
| 2. Игровой массаж | Закаливающее дыхание | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, массаж ушей | Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности ребенка и его эмоциональный настрой. |