**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 | | 1  1 | | | 1  1 | | | 1  1  1 | | 1  2  1 |
| **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* | | | -    - | 1  1  -  2 | | 1  1(ч/н)  1(ч/н)  2 | | | 1  1(ч/н)  1(ч/н)  2 | | | 2  1(ч/н)  1(ч/н)  2 | | 2  1(ч/н  1(ч/н)  1  2 |
|  | | | **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 мин  в неделю | | 10 мин  в 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) | Ежедневно  3-5 мин | Ежедневно  5-7 мин | Ежедневно  7-10 мин | Ежедневно  10-12 мин |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 мин | Ежедневно  5-7 мин | Ежедневно  7-10 мин | Ежедневно  10-12 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 | Ежедневно  80-100 м | Ежедневно  150-200 м | Ежедневно  200-250 м | Ежедневно  250-300 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 условиям  в 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. | | | | |