

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
гимназия №70
Петроградского района города Санкт-Петербург

Принят на заседании
Педагогического совета
Государственного бюджетного
Общеобразовательного учреждения
Гимназии №70
Петроградского района
Санкт – Петербурга
Протокол __ от _____ 2017
Председатель педагогического
совета
_____ Н.М. Цындря

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназия №70

Петроградского района

Санкт – Петербурга

_____ Н.М.Цындря

Приказ _____ от

_____ 20__ г.

дата утверждения

М

Учебный план
Дошкольного отделения ГБОУ гимназии №70
Петроградского района г. Санкт – Петербурга
на 2017-2018 учебный год

1. Общие положения

Учебный план государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №70, реализующего программу дошкольного образования, разработан в соответствии с:

- Федеральным Законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ;
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно – эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- « Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г.
- Уставом ГБОУ гимназии №70 Петроградского района
- Примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Истоки» под редакцией Л.А. Парамоновой.

Учебный план Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №70 на 2017-2018 учебный год является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение организованной образовательной деятельности. Учебный план обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.1.3049 – 13 и предусматривает 4-летний срок освоения программы дошкольного образования.

Учебный план направлен на осуществление основной уставной деятельности гимназии, реализацию программы дошкольного образования. Учебный план регламентирует организацию образовательного процесса, продолжительность непосредственной образовательной деятельности, распределение содержания образовательной программы.

Учебный план определяет в режиме дня, недели и года общую продолжительность образовательной деятельности с учетом дополнительных нагрузок, которые имеют дети в детском саду в связи с необходимостью введения оказания дополнительных образовательных услуг. Обеспечивает базовый уровень по всем образовательным направлениям, создан с учетом действующих программ, учебно – методических комплектов, реализуемых в дошкольном отделении ГБОУ гимназии №70.

Режим работы дошкольного отделения ГБОУ гимназии №70: понедельник – пятница с 7.00 – 19.00. Пятидневная рабочая неделя, выходные дни суббота, воскресенье и все государственные праздничные дни.

Продолжительность учебного года – с 01.09 2017 по 31.05. 2018. продолжительность учебного года составляет 36 недель.

В 2017-2018 учебном году в дошкольном отделении функционирует 3 общеобразовательные группы:

- Младшая группа (3-4года)
- Средне – старшая (4-5,5лет)
- Старше - подготовительная (5,5 -7 лет)

Реализуемые основные общеобразовательные программы.

В структуре учебного плана выделяются инвариантная и вариативная часть. Инвариантная часть обеспечивает выполнение обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования (составляет 60% от общего нормативного времени, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования). Вариативная часть, формируемая участниками образовательных отношений, составляет не более 40%, времени отводимого на освоение детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Эта часть учебного плана, формируется участниками образовательных отношений, где представлены программы, направленные на развитие детей в одной или нескольких образовательных областях, видах деятельности и \или культурных практиках (парциальные программы), методики, формы организации образовательной деятельности.

Коллектив реализует образовательную программу дошкольного образования ГБОУ гимназии №70.

Парциальные программы используемые в ДО:

- «Приобщение детей к истокам русской народной культуры» О.Л.Князева, М.Д.Маханева, 2015г. СПб, издательство «Детство – пресс»;
- «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.Н.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина, 2002г издательство «Просвещение» М. ;
- «Город сказка – город быль. Знакомим старших дошкольников с Санкт - Петербургом» О.В. Солнцева, Е.В. Коренева - Леонтьева, СПб, Издательство «Речь» 2012г.;
- «Ступеньки» Л.Г. Петерсон, 2010г. М. Издательство «Ювента»;
- Алифанова Г.Т. Петербурговедение для малышей от 3 до 7 лет. СПб., издательство Паритет, 2008;

В дошкольном отделении оборудован современными технологическими средствами обучения музыкально – спортивный зал. Для проведения физкультурных занятий кроме физкультурного зала имеется спортивная площадка на территории образовательной организации.

В просторных помещениях детского сада создана рациональная предметно-развивающая среда, где дети могут удовлетворять свои потребности в самых разнообразных видах деятельности: продуктивной, творческой, индивидуальной.

2. Годовой учебный план дошкольного отделения ГБОУ гимназии №70 на 2017-2018 учебный год

При составлении учебного плана учитывались следующие **принципы**:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции непосредственно образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- соблюдение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательных областей "Физическое развитие", "Познавательное развитие", "Социально-коммуникативное развитие", "Художественно-эстетическое развитие", «Речевое развитие» входят в расписание организованной образовательной деятельности.

Каждая образовательная область включает в себя следующие структурные единицы:

1. Образовательная область «Физическое развитие».

Основная цель:

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья, выработка у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие.

Задачи образовательной области «Физическое развитие»

- Развитие физических качеств, таких как координация и гибкость;
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- Правильное выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;

- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Становление ценностей здорового образа жизни;
- Развитие у детей произвольности
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Направления образовательной области «Физическое развитие»:

- 1/ Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 2/ Физическая культура.

2. Образовательная область «Познавательное развитие»

Основная цель: Развитие у детей познавательных интересов, познавательных способностей.

Задачи познавательного развития в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации
- Формирование познавательных действий, становление сознания
- Развитие воображения и творческой активности
- Формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, их свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, тепе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.)
- Формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях природы, многообразии стран и народов мира.

Направления реализации образовательной области «Познавательное развитие»:

1. Развитие познавательно-исследовательской деятельности;
2. Формирование элементарных математических представлений;
3. Приобщение к социокультурным ценностям;
4. Ознакомление с миром природы.

3. Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Основные цели: позитивная социализация детей дошкольного возраста, приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Задачи социально-коммуникативного развития в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности;
- развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации;
- формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества;
- формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Направления реализации образовательной области «Социально – коммуникативное развитие»:

1. Социализация, развитие общения, нравственное воспитание;
2. Ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание;
3. Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание;
4. Формирование основ безопасности

4. Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Основная цель: Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, удовлетворение потребности детей в самовыражении, развитие музыкальности детей, способности эмоционально воспринимать музыку.

Задачи художественно-эстетического развития в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- Развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы;
- Становление эстетического отношения к окружающему миру;
- Формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора;
- Стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений;
- Реализация самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)

Направления художественно-эстетического развития:

- Приобщение к искусству;
- Изобразительная деятельность;
- Конструктивно-модельная деятельность;
- Музыкальная деятельность.

5. Образовательная область «Речевое развитие».

Основная цель: Формирование устной речи и навыков речевого общения с окружающими на основе овладения литературным языком своего народа

Задачи речевого развития в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- Владение речью как средством общения и культуры;

- Обогащение активного словаря;
- Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи;
- Развитие речевого творчества;
- Формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте;
- Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха;
- Знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы;
- Формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

Направления ОО «Речевое развитие»:

1. Развитие речи

2. Приобщение к художественной литературе

Все образовательные области реализуются как в обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, так и во всех видах деятельности и отражены в календарном планировании.

Количество и продолжительность организованной образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 2.4.1.3049-13):

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной группах – 45 минут и 1,5 часа соответственно.

В середине времени, отведённого на организованную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине организованной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

День делится на три блока:

1. Утренний образовательный блок – продолжительность с 7.00 до 9.00 – включает в себя:

- совместную деятельность воспитателя с ребенком
- свободную самостоятельную деятельность

2. Развивающий блок – продолжительность с 9.00 до 11.00 - представляет собой организованную совместную деятельность воспитателя и детей.

3. Вечерний блок – продолжительность с 15.00 до 18.00 – включает в себя:

- самостоятельную деятельность ребенка;
- совместную образовательную деятельность воспитателя и детей;
- кружки.

Организованная образовательная деятельность, в соответствии с образовательной учебной нагрузкой (сеткой занятий), проводятся индивидуально или в группе с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Совместная деятельность (педагога с воспитанниками): беседы, экскурсии, чтение художественной литературы, подвижные игры, физкультурные упражнения. тренинги по рисованию, лепке, конструированию, труду (проводятся индивидуально или в подгруппах). Самостоятельная деятельность воспитанников : художественная, изобразительная деятельность, конструирование, сюжетно – ролевые, малоподвижные. дидактические игры.

Образовательная нагрузка равномерно распределена в течение учебной недели, объем максимально допустимой нагрузки в течение дня соответствует нормам СанПиНа.

В летний период учебные занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники и др.

**Годовой учебный план дошкольного отделения ГБОУ гимназии №70
на 2017-2018 учебный год**

1.	Инвариантная (обязательная часть)	Младшая группа			Средне - старшая группа			Старше – подготовительна я группа		
		Нед еля	Мес яц	Год	Недел я	Мес яц	Год	Нед еля	Ме сяц	Год
1.1	Познавательное развитие	2	8	72	4	16	144	4	16	144
	<i>ФЭМП</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>36</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>
	<i>Ознакомление с окружающим миром</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>36</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>
1.2	Речевое развитие	1,5	6	54	1,5	6	54	2,5	10	90
1.3	Художественно – эстетическое развитие	4	16	144	5	20	180	5	20	180
	<i>Музыка</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>
	<i>Рисование</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>36</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>
	<i>Лепка</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>
	<i>Аппликация</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>
1.4	Физическое развитие	2,8	11,2	100,8	2,8	11,2	100,8	2,8	11, 2	100,8
	<i>Физическая культура</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>	<i>2</i>	<i>8</i>	<i>72</i>
	<i>Физическая культура (на улице)</i>	<i>0,8</i>	<i>3,2</i>	<i>28,8</i>	<i>0,8</i>	<i>3,2</i>	<i>28,8</i>	<i>0,8</i>	<i>3,2</i>	<i>28,8</i>
1.5	Социально – коммуникативное развитие	0,2	0,8	7,2	0,2	0,8	7,2	0,2	0,8	7,2
	Итого	10	40	360	13	52	468	14	56	504
2.	Вариативная часть									
2.1	<i>Петербурговедение</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>	<i>0,5</i>	<i>2</i>	<i>18</i>
	Итого	1	4	36	1	4	36	0,5	2	18
	Всего	11	44	396	14	56	504	15	60	540

3. Организация режима пребывания детей.

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности. В Программе предусмотрены режимы:

- на холодный/тёплый период года;
- щадящие режимы для детей 3 – 4 группы здоровья и перенёсших заболевание;
- двигательный режим.

Пояснения к щадящему режиму. Щадящий режим предназначен для физически ослабленных детей. Увеличивается продолжительность дневного сна. Для этого ребёнка укладывают первым и поднимают последним. Обеспечивают спокойную обстановку перед укладыванием. Иногда можно перевести ребёнка на режим, соответствующий более раннему возрасту. Во время образовательной деятельности – повышенное индивидуальное внимание к ребёнку, профилактика переутомления, снижение продолжительности непосредственно образовательной деятельности. Обеспечение рациональной двигательной активности ребёнка в группе и на прогулке.

Режимы дня для всех возрастных групп
(холодный период)

Режимы дня для всех возрастных групп
(холодный период)

Режимные моменты	2-я младшая группа	Средне – старшая группа	Старше - подготовительная к школе группа
Прием, осмотр детей, индивидуальное взаимодействие педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, общение педагога с родителями.	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁰	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁵
Утренняя гимнастика.	08 ⁰⁰ -08 ⁰⁵	08 ⁰⁰ -08 ⁰⁵	08 ⁰⁵ -08 ¹⁷
Гигиенические процедуры, дежурство.	08 ⁰⁵ -08 ³⁰	08 ⁰⁵ -08 ³⁰	08 ¹⁵ -08 ³⁰
Завтрак 1.	08 ³⁰ -08 ⁵⁰	08 ³⁰ -08 ⁵⁰	08 ³⁰ -08 ⁵⁰
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД.	08 ⁵⁰ -09 ⁰⁰	08 ⁵⁰ -09 ⁰⁰	08 ⁵⁰ -09 ⁰⁰
Непосредственная образовательная деятельность.	09 ⁰⁰ -09 ¹⁵	09 ⁰⁰ -09 ²⁰	09 ⁰⁰ -09 ³⁰
Игры, динамические паузы.	09 ¹⁵ -09 ²⁵	09 ²⁰ -09 ³⁰	09 ³⁰ -09 ⁴⁰
Непосредственная образовательная деятельность.	09 ²⁵ -09 ⁴⁰	09 ³⁰ -09 ⁵⁰	09 ⁴⁰ -10 ⁰⁰
Игровая, самостоятельная деятельность детей	09 ⁴⁰ -10 ⁰⁰	09 ⁵⁰ -10 ¹⁰	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰
Завтрак 2.	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰	10 ¹⁰ -10 ³⁰	10 ¹⁰ -10 ¹⁵
Непосредственная образовательная деятельность.	-	-	10 ¹⁵ -10 ⁴⁰
Подготовка к прогулке.	10 ¹⁰ -10 ³⁰	10 ³⁰ -10 ⁴⁰	10 ⁵⁰ -11 ⁰⁵
Прогулка.	10 ³⁰ -11 ⁵⁰	10 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	11 ¹⁰ -12 ²⁰
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.	11 ⁵⁰ -12 ⁰⁰	12 ⁰⁰ -12 ¹⁰	12 ²⁰ -12 ³⁰
Обед.	12 ⁰⁰ -12 ²⁰	12 ¹⁰ -12 ³⁰	12 ³⁰ -12 ⁵⁰
Подготовка ко сну.	12 ²⁰ -12 ³⁰	12 ³⁰ -12 ⁴⁰	12 ⁵⁰ -13 ⁰⁰
Дневной сон.	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ⁴⁰ -15 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
Постепенный подъем, воздушные процедуры.	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ²⁵
Полдник.	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰
Самостоятельная деятельность детей,	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰
Игры, досуги, кружки, общение и деятельность по интересам	16 ⁰⁰ -16 ¹⁵	16 ⁰⁰ -16 ²⁰	16 ⁰⁰ -16 ³⁰
Индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность, чтение художественной литературы	16 ¹⁵ -16 ²⁰	16 ²⁰ -16 ³⁰	16 ³⁰ -16 ⁵⁰
Подготовка к прогулке.	16 ²⁰ -16 ³⁰	16 ³⁰ -16 ⁴⁰	16 ⁵⁰ -17 ⁰⁰
Прогулка.	16 ³⁰ -19 ⁰⁰	16 ⁴⁰ -19 ⁰⁰	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰

Режимы дня для всех возрастных групп
(теплый период)

Режимные моменты	2-я младшая группа	Средне – старшая группа	Старше - подготовительная к школе группа
Прием, осмотр детей, индивидуальное взаимодействие педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей, общение педагога родителями на прогулке.	07 ⁰⁰ -08 ¹⁰	07 ⁰⁰ -08 ¹⁰	07 ⁰⁰ -08 ⁰⁵
Утренняя гимнастика на прогулке.	08 ¹⁰ -08 ¹⁵	08 ¹⁰ -08 ¹⁵	08 ⁰⁵ -08 ¹⁷
Гигиенические процедуры, дежурство.	08 ¹⁵ -08 ³⁰	08 ¹⁵ -08 ³⁰	08 ¹⁷ -08 ³⁰
Завтрак 1.	08 ³⁰ -08 ⁵⁰	08 ³⁰ -08 ⁵⁰	08 ³⁰ -08 ⁵⁰
Самостоятельная деятельность детей	08 ⁵⁰ -09 ⁰⁰	08 ⁵⁰ -09 ⁰⁰	08 ⁵⁰ -09 ⁰⁰
Совместная деятельность педагога с детьми	09 ⁰⁰ -09 ¹⁵	09 ⁰⁰ -09 ²⁰	09 ⁰⁰ -09 ³⁰
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке.	09 ¹⁵ -09 ²⁵	09 ²⁰ -09 ³⁰	09 ³⁰ -09 ⁴⁰
Прогулка (наблюдения, труд, воздушные, солнечные процедуры, игровая, самостоятельная деятельность детей).	09 ²⁵ -10 ⁰⁰	09 ³⁰ -10 ¹⁰	09 ⁴⁰ -10 ²⁰
Возвращение с прогулки: гигиенические процедуры	10 ⁰⁰ -10 ¹⁰	10 ¹⁰ -10 ²⁰	10 ²⁰ -10 ³⁰
Завтрак 2.	10 ¹⁰ -10 ²⁰	10 ²⁰ -10 ³⁰	10 ³⁰ -10 ⁴⁰
Прогулка (игровая, самостоятельная деятельность детей).	10 ²⁰ -11 ⁵⁰	10 ³⁰ -11 ⁵⁰	11 ¹⁰ -12 ¹⁰
Возвращение с прогулки: водные процедуры, игры, гигиенические процедуры, дежурство.	11 ⁴⁰ -12 ⁰⁰	11 ⁵⁰ -12 ¹⁰	12 ¹⁰ -12 ³⁰
Обед.	12 ⁰⁰ -12 ²⁰	12 ¹⁰ -12 ³⁰	12 ³⁰ -12 ⁵⁰
Подготовка ко сну.	12 ²⁰ -12 ³⁰	12 ³⁰ -12 ⁴⁰	12 ⁵⁰ -13 ⁰⁰
Дневной сон.	12 ³⁰ -15 ⁰⁰	12 ⁴⁰ -15 ⁰⁰	13 ⁰⁰ -15 ⁰⁰
Постепенный подъем, воздушные процедуры.	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ³⁰	15 ⁰⁰ -15 ²⁵
Полдник.	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰	15 ³⁰ -15 ⁵⁰
Подготовка к прогулке.	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰	15 ⁵⁰ -16 ⁰⁰
Прогулка (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей).	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰	16 ⁰⁰ -19 ⁰⁰

Щадящий режим дня
(с 12 часовым пребыванием)

№	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1	Приход в детский сад	По возможности с 8.00 – 8-30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатели
3	Гигиенические, закаливающие и общеукрепляющие процедуры: - умывание	t воды = 16 -20 С°, тщательное вытирание рук, лица.	Воспитатель, помощник воспитателя
	- полоскание рта после еды	t воды = 20 – 22 С°, (наливается перед полосканием).	Пом. воспитателя
	- воздушные ванны с бодрящей гимнастикой	снимается пижама, надевается сухая футболка	Воспитатель
4	Питание: завтрак, обед, полдник	Первыми садятся за стол, докармливание (мл. возраст)	Пом. воспитателя Воспитатель
5	Сборы на прогулку (утренняя, вечерняя) Выход на прогулку	Одевание в последнюю очередь. Выход последними.	Пом. воспитателя Воспитатель
6	Возвращение с прогулки	Возвращение первыми (под присмотром взрослого) Влажная майка заменяется на сухую	Пом. воспитателя Воспитатель
7	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Воспитатель
8	Физкультурные занятия	Отмена или снижение нагрузки побегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
9	Совместная деятельность воспитателя и детей	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине дня	Воспитатель
10	Дневной сон	Укладывание первыми Подъём по мере просыпания	Воспитатель
11.	Совместная деятельность с воспитателем	Учет настроения, самочувствия ребёнка и его желание	Воспитатель
12	Самостоятельная деятельность ребёнка	Предлагать места для игр и другой деятельности удалённые от окон и дверей	Воспитатель
13	Уход детей домой	По возможности до 18.00	Родители

**Режим двигательной активности
детей дошкольного возраста (от 3 до 5,5 лет) младшая, средне - старшая группа
(с 12 часовым пребыванием)**

Дни недели	Формы организации двигательной активности	Время (минуты)
Понедельник	1. Утренняя гимнастика.	5
	2. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	60
	3. Адаптационная гимнастика	5
	4. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе.	10
	5. Физкультурные минутки	10
	ВСЕГО МИНУТ:	90
Вторник	1. Утренняя гимнастика.	5
	2. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	60
	3. Адаптационная гимнастика	5
	4. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе.	10
	5. Музыкальное занятие.	10
	ВСЕГО МИНУТ:	90
Среда	1. Утренняя гимнастика.	5
	2. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	60
	3. Адаптационная гимнастика	5
	4. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе.	10
	5. Физкультурное занятие	10
Четверг	ВСЕГО МИНУТ:	90
	1. Утренняя гимнастика.	5
	2. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	60
	3. Адаптационная гимнастика	5
	4. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе.	10
	5. Физкультурные минутки	10
Пятница	ВСЕГО МИНУТ:	90
	1. Утренняя гимнастика.	5
	2. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность на прогулке.	60
	3. Адаптационная гимнастика	5
	4. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе.	10
	5. Физкультурное занятие	10
ВСЕГО МИНУТ:		90
Физкультурные досуги - 1 раза в месяц		20 минут
Физкультурные праздники – 1 -2 раза в год		45 - 60 минут

**Режим двигательной активности
детей старшего дошкольного возраста (от 5,5 до 7 лет) старше – подготовительная группа
(с 12 часовым пребыванием)**

Дни недели	Формы организации двигательной активности	Время, мин
Понедельник	1. Утренняя гимнастика	10-12
	2. Физкультурные минутки	5-3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	4. Бодрящая гимнастика	10
	5. Самостоятельная деятельность детей в группе	30
	6. . Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	ВСЕГО МИНУТ	235
Вторник	1. Утренняя гимнастика	10-12
	2. Физкультурные минутки	5-3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	4. Самостоятельная деятельность детей в группе	30
	5. Музыкальное занятие.	30
	6. Бодрящая гимнастика	10
	ВСЕГО МИНУТ	235
Среда	1. Утренняя гимнастика	10-12
	2. Физкультурные минутки	5-3
	3. Бодрящая гимнастика	10
	4. Самостоятельная деятельность детей в группе	30
	5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	6. Физкультурное занятие	30
	ВСЕГО МИНУТ	235
Четверг	1. Утренняя гимнастика	10-12
	2. Физкультурные минутки	5-3
	3. Самостоятельная деятельность детей в группе	30
	4, Организованная двигательная деятельность детей в группе	30
	5. Бодрящая гимнастика	10
	6. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	ВСЕГО МИНУТ	235
Пятница	1. Утренняя гимнастика	10-12
	2. Физкультурные минутки	5-3
	3. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	30
	4. Бодрящая гимнастика	10
	5. Организованная и самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	150
	6. Музыкальное занятие.	30
	ВСЕГО МИНУТ	235
Физкультурные досуги - 2 раза в месяц		30 минут
Физкультурные праздники - 2-3 раза в год		60-90 минут