

Утверждено
Директор ГКУСО РО
Новочеркасского центра помощи детям №1
Э. Н. Лаптева
Приказ № 198 от 29.08.2024

Учебный план
реализации основной общеобразовательной программы
дошкольного образования детей на 2024 – 2025 уч. год

Двигательный режим

Режимные моменты	Дети в возрасте от 3 до 4 лет	Дети в возрасте от 4 до 5 лет	Дети в возрасте от 5 до 6 лет	Дети в возрасте от 6 до 7 лет
Двигательная деятельность	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-25 минут	Ежедневно 25-30 минут	Ежедневно 30-35 минут
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-10 минут	Ежедневно 5-10 минут	Ежедневно 5-10 минут	Ежедневно 5-10 минут
Физкультурное занятие в группе	2 раза в неделю 15-20 минут	2 раза в неделю 20-25 минут	2 раза в неделю 25-30 минут	2 раза в неделю 30-35 минут
Физкультурное занятие на прогулке	Ежедневно, на прогулке 15-20 минут	Ежедневно, на прогулке 20-25 минут	Ежедневно, на прогулке 25-30 минут	Ежедневно, на прогулке 30-40 минут
Физкультминутки во время занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3 – 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут	1 раз в месяц 40 минут
Прогулка	2 раза в день. Суммарно 3 – 3,5 часа	2 раза в день. Суммарно 3 – 3,5 часа	2 раза в день. Суммарно 3 – 3,5 часа	2 раза в день. Суммарно 3 – 3,5 часа
Спортивные упражнения	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Спортивный праздник	2 раза в год, 45 мин.	2 раза в год, 45 мин.	2 раза в год, 45 мин.	2 раза в год, 45 мин.

Модель закаливания детей дошкольного возраста

Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Полоскание рта	После каждого приема пищи	3 раза в день	50 – 70 мл. воды t 20+		+	+	+	+
Полоскание горла	После обеда	Ежедневно	50 – 70 мл. раствора нач. воды t от 20+ до 36+		+	+	+	+
Обливание ног	После дневной прогулки	Июнь – август ежедневно	Нач. с воды t от +18 до +20 градусов, 20 – 30 сек.		+	+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +30 градусов	+	+	+	+	+
Ножные контрастные ванны	После сна	Ежедневно	В соответствии со схемой			+	+	+
Облегченная одежда	В течении дня	Ежедневно в течение года	-	+	+	+	+	+
Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно в течение года	-	+	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После КП, после сна	Ежедневно в течение года	3 – 4 часа в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	Утро	Июнь-август	В зависимости от t	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на свежем воздухе	Утро	В течение года	10 – 30 минут	+	+	+	+	+
Воздушные ванны	После сна	Ежедневно в течение года	5 - 10 минут	+	+	+	+	+

Выполнение режима проветривания помещения	По графику	Ежедневно в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
Дневной сон с открытой фрамугой	-	В теплый период	Т воздуха +15 +16		+	+	+	+
Гимнастика	После сна	Ежедневно в течение года			+	+	+	+
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физ. занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно в течение года	3 – 5 упражнений			+	+	+
Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август, с учетом погодных условий	С 9:00 до 10:00 по графику, до 30 минут		+	+	+	+
Босохождение в обычных условиях	В течение дня	Ежедневно в течение года	3 – 5 минут	+				
Пальчиковая гимнастика	Перед завтраком	Ежедневно	5 – 8 минут		+			
Контрастное босохождение (песок-трава)	На прогулке	Июнь - август	От 10 до 15 минут		+	+	+	+