

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«ДЕТСКИЙ САД №1 «НАНА» С.АЛЛЕРОЙ

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБДОУ  
Детский сад №1 «Нана»  
с.Аллерой  
от 29 августа 2023 г. № 175-0/9

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

с.Аллерой – 2023 г.

## Комментарий к учебному плану

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Нана» с. Аллерой работает в режиме пятидневной рабочей недели. В ДОУ функционируют 3 группы: вторая младшая (с 3 до 4 лет), средняя группа (с 4 до 5 лет), старшая группа (с 5 до 6 лет)

Организованная образовательная деятельность в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с требованиями:

СанПиН 2.4.1.3049 – 13 от 15.05.2013 г.;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) от 17.10.2013 г. № 1155;

Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой и М.А. Васильевой, основной общеобразовательной программы ДОУ.

В учебном плане определено количество ООД, дающее возможность образовательному учреждению использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации, вариативности.

В структуре плана выделяется *инвариантная* (обязательная) и *вариативная* (формируемая участниками образовательных отношений) часть. Инвариантная часть состоит из федерального компонента, вариативная часть формируется с учётом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов, а также ориентирована на возможности педагогического коллектива МБДОУ. **Инвариантная часть** обеспечивает выполнение обязательной части примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Инвариантная часть реализуется через организованную образовательную деятельность (ООД), в соответствии с сеткой занятия по возрастным группам, разработанным в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к объёму недельной учебной нагрузки для дошкольников. В план включены пять направлений, обеспечивающие познавательное, речевое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое и физическое развитие детей. Каждому направлению (образовательной области) соответствует тот или иной вид детской деятельности:

Направление	Вид деятельности
<u>Социально-коммуникативное развитие</u>	Нравственное воспитание, игра, совместная деятельность со сверстниками; общение со взрослыми и сверстниками, труд, творчество, ОБЖ

<u>Познавательное развитие</u>	Творчество, окружающий мир, математика, конструктивно-исследовательская деятельность, музыка, региональный компонент краеведение
<u>Речевое развитие</u>	Обучение связной речи, грамоте, знакомство с книжной культурой, детской литературой, обогащение словаря, коррекция речи детей
<u>Художественно-эстетическое развитие</u>	Продуктивные виды деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование, ручной труд, театрализация, музыка, словесное творчество .
<u>Физическое развитие</u>	Подвижные и спортивные игры, зарядка, все возможные виды гимнастики, основные движения, саморегуляция в двигательной сфере, здоровьесбережение, гигиена, правильное питание

Реализация познавательного и речевого направления во всех возрастных группах осуществляется через специально организованную деятельность, а так же во время совместной деятельности воспитателя с детьми.

Реализация социально-коммуникативного направления осуществляется за счёт специально организованной деятельности с детьми старшей группы, в младшей и средней группах реализация данного направления осуществляется в игровой деятельности, в процессе общения со взрослыми и сверстниками, во время совместной деятельности и через интеграцию с другими образовательными областями.

Реализация художественно-эстетического направления осуществляется как за счёт специально организованной деятельности детей, так и в свободной деятельности, а также через интеграцию данной области с другими образовательными областями.

Реализация направления физического развития реализуется за счёт специально организованных физкультурных занятий, а также в свободной деятельности. Знания, касающиеся здоровья, формируются в процессе общения со взрослыми, во время совместной деятельности со взрослыми, в режимных моментах.

ООД физическое развитие осуществляется с учетом групп здоровья интересов и потребностей детей 3 раза в неделю во всех возрастных группах. Занятия проводятся инструктором по физкультуре и воспитателями 2 раза в неделю в физкультурном зале, одно занятие физической культурой проводится в форме подвижных игр на воздухе, если позволяют погодные условия (или в зале).

*Реализация учебного плана* предполагает обязательный учёт принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Возможные варианты интеграции образовательных областей определяется инструктором по физкультуре при планировании работы.

*Учебный план* рассчитан на период с 2 сентября по 31 мая. Летний оздоровительный период с 1 июня по 31 августа (13 недель). В летний период

допускается организованная деятельность по физической культуре и музыкальному воспитанию.

**Количество групп в ДООУ – 3 группы *общеобразовательной направленности*:**

Разновозрастная группа (2-4 года)

Средняя группа (4-5 лет)

Старшая группа (5-6 лет)

**Объем недельной нагрузки организованной образовательной деятельности,:**

Разновозрастная группа:

Вторая группа раннего возраста – (2-3 года) – 1ч.40 минут

Младшая группа - (3-4 года) – 2 часа 30 минут

Средняя группа (4-5 лет) – 3 часа 20 минут

Старшая группа (5-6 лет) – 4 часа 45 минут

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности по следующим направлениям: организованная образовательная деятельность, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность воспитанников, работа с родителями.

**Продолжительность организованной образовательной деятельности не превышает для детей:**

Разновозрастная группа:

Вторая группа раннего возраста – (2-3 года) – не более 10 минут

Младшая группа (3-4 лет) – не более 15 минут

Средняя группа (4-5 лет) – не более 20 минут

Старшая группа (5-6 лет) – не более 20-25 минут

Продолжительность перерыва для отдыха детей между ООД в соответствии СанПиН – не менее 10 минут.

**Объём недельной образовательной нагрузки составляет:**

В группе детей младшего дошкольного возраста (2-4 года) – 10 занятий

В группе детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) – 10 занятий

В группе детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – 13 занятий

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды - организованной образовательной деятельности – <u>Инвариантная</u> <u>часть</u>	2-4 года Разновозрастная группа		4-5 лет Средняя группа	5-6 лет Старшая группа
	2-3 года	3-4 года		
<b>ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ</b>				
<b>ПОЗНАНИЕ</b>	<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>			
Формирование целостной картины мира	1	1	1	1
ФЭМП		1	1	1
Природное окружение				1
<b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b>				
<b>КОММУНИКАЦИЯ</b>				
Речевое развитие	2	1	1	1
Ознакомление с художественной литературой				1
<b>ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>				
<b>МУЗЫКА</b>	2	2	2	2
<b>ХУДОЖЕСТВЕНН ОЕ ТВОРЧЕСТВО</b>				
Рисование	1	1	1	2
Лепка	1	0,5	0,5	0,5
Аппликация		0,5	0,5	0,5
	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ</b>		<b>КУЛЬТУРА</b>	
Физкультура	2	2	2	2
Физкультура на воздухе	1	1	1	1
<b>СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ</b>				
Труд( ручной труд)				
<b>Социализация (этикет и ситуация общения)</b>	Совместная и самостоятельная деятельность		Совместная и самостоятельная деятельность	
Основы безопасности				

жизнедеятельности (ОБЖ)				
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>				
<b>Виды совместной деятельности Вариативная часть</b>				
СОЦИАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНОЕ РАЗВИТИЕ				
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ				
Краеведение				1 нед.
Экономическое воспитание				1

### Учебный план разновозрастной группы:

<b>1</b>	<b>Обязательная часть</b>		В неделю		В год
	<i>Образовательная область</i>	<i>Виды организованной образовательной деятельности</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Время</i>	<i>кол-во</i>
<b>1</b>	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Физическая культура	<b>3</b>	<b>30 мин</b>	<b>108</b>
<b>2</b>	<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Формирование целостной картины мира	<b>1</b>	<b>10 мин</b>	<b>36</b>
<b>3</b>	<b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Развитие речи, ознакомление с художественной литературой	<b>2</b>	<b>20 мин</b>	<b>72</b>
<b>4</b>	<b>ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Рисование Лепка Музыка	<b>1</b> <b>1</b> <b>2</b>	<b>10 мин</b> <b>10 мин</b> <b>20 мин</b>	<b>36</b> <b>36</b> <b>72</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>	<b>2ч 30 мин</b>	<b>360</b>

**Вторая группа раннего возраста**

## Младшая группа

<b>1</b>	<b>Обязательная часть</b>		<b>В неделю</b>	<b>В год</b>	
	<b>Образовательная область</b>	<b>Виды организованной образовательной деятельности</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Время</b>	<b>кол-во</b>
<b>1</b>	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Физическая культура	<b>3</b>	<b>45 мин</b>	<b>108</b>
<b>2</b>	<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Формирование целостной картины мира	<b>2</b>	<b>30мин</b>	<b>72</b>
<b>3</b>	<b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Развитие речи, ознакомление с художественной литературой	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>36</b>
<b>4</b>	<b>ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Рисование Лепка Музыка	<b>1</b> <b>1</b> <b>2</b>	<b>15 мин</b> <b>15мин</b> <b>30мин</b>	<b>36</b> <b>36</b> <b>72</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>	<b>2ч</b> <b>30 мин</b>	<b>360</b>

## Учебный план средней группы

<b>1</b>	<b>Обязательная часть</b>		<b>В неделю</b>	<b>В год</b>	
	<b>Образовательная область</b>	<b>Виды организованной образовательной деятельности</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Время</b>	<b>Кол-во</b>
<b>1</b>	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Физическая культура	<b>3</b>	<b>1ч.</b>	<b>108</b>

2	<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Формирование целостной картины мира	1	20мин	36
		Формирование элементарных математических представлений	1	20мин	36
3	<b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Развитие речи (чтение художественной литературы)	1	20мин	36
4	<b>ХУДОЖЕСТВЕННО- ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Рисование	1	20мин	36
		Лепка (аппликация)	1	20мин	36
		Музыка	2	40мин	72
<b>ИТОГО</b>			10	3ч 20мин	360

### Учебный план старшей группы

1	Обязательная часть		В неделю		В год
	Образовательная область	Виды организованной образовательной деятельности	Кол-во	Время	Кол-во
1	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Физическая культура	3	1ч.15 мин	108
2	<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>	ФЭМП	1	25мин	36
		Природное окружение	1	25 мин	36
		Формирование целостной картины мира, расширение кругозора	1	25 мин	36
3	<b>РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ</b>	Развитие речи	1	25 мин	36
		Ознакомление с художественной литературой	1	25 мин	36
4	<b>ХУДОЖЕСТВЕННО-</b>	Музыка	2	50 мин	72

	<b><i>ЭСТЕТИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</i></b>	Рисование Лепка Аппликации	<b><i>2 0,5 0,5</i></b>	<b><i>50 мин 25 мин</i></b>	<b><i>72 36</i></b>
<b><i>ИТОГО:</i></b>			<b><i>13</i></b>	<b><i>5ч.25 мин.</i></b>	<b><i>468</i></b>

РАСПИСАНИЕ ООД ПО ФГОС В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ  
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дни недели	Разновозрастная группа «Ангелочки»		Средняя группа «Радуга» (от 4-5 лет)	Старшая группа «Солнышко» (от 5-6 лет)
	Вторая группа раннего возраста (от 2-3 лет)	Младшая группа (от 3-4 лет)		
Понедельник	1. Рисование 2. Музыка	1. Рисование 2. Физкультура	1. Познавательное развитие (ФЦКМ) 2. Рисование	1. Познавательное развитие (ФЦКМ) 2. Рисование 3. Музыка
Вторник	1. Познавательное развитие (ФЦКМ) 2. Физическая культура	1. Физическая культура 2. Познавательное развитие (ФЦКМ)	1. Развитие речи 2. Музыка	1. Развитие речи 2. Физическая культура
Среда	1. Развитие речи 2. Физкультура	1. Познавательное развитие (ФЭМП) 2. Музыка	1. Физическая культура 2. Познавательное развитие (ФЭМП)	1. Познавательное развитие (ФЭМП) 2. Рисование 3. Физическая культура на воздухе
Четверг	1. Развитие речи 2. Музыка	1. Развитие речи 2. Музыка	1. Музыка 2. Физическая культура на воздухе	1. Развитие речи 2. Лепка/Аппликация 3. Физическая культура
Пятница	1. Лепка 2. Физкультура на воздухе	1. Лепка/Аппликация 2. Физкультура на воздухе	1. Физическая культура 2. Лепка/Аппликация	1. Познавательное развитие (ФЦКМ) 2. Музыка
Всего	10 занятий	10 занятий	10 занятий	13 занятий

## Режим дня

### в возрастных группах МБДОУ «Детский сад №1 «Нана» с.Аллерой на холодный период года

Режимные моменты	Разновозрастная группа		Средняя группа	Старшая группа
	Вторая группа раннего возраста (от 2-3 лет)	Младшая группа (от 3-4 лет)	(от 4-5 лет)	(от 5-6 лет)
Приход детей детский сад, свободная игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Организованная детская деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.00-9.30	9.30-10.10	9.00-9.50	9.00-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	9.30-11.40	10.10-11.40	9.50-11.45	10.35-12.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40-12.00	11.40-12.00	11.45-12.10	12.00-12.10
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.10-13.00	12.10-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры и закаливание	15.00-15.45	15.00-15.45	15.00-15.45	15.00-15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.05	15.45-16.05
Уплотненный полдник	16.00-16.45	16.00-16.45	16.05-16.45	16.05-16.45
Организованная образовательная деятельность	-	-	-	16.45-17.10
Игра, самостоятельная и организованная детская деятельность	16.45-17.10	16.45-17.10	16.45-17.10	-
Подготовка к прогулке, прогулка.	17.10-18.10	17.10-18.10	17.10-18.15	17.10-18.15
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.10-19.00	18.10-19.00	18.15-19.00	18.15-19.00

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, от опыта и творческого подхода педагога.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно:

- игровые,
- сюжетные,
- интегрированные формы образовательной деятельности.

Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

Одной из форм организованной образовательной деятельности является «занятие», которое рассматривается как - занимательное дело, без отождествления его с занятием как дидактической формой учебной деятельности. Это занимательное дело основано на одной из специфических детских деятельностей (или нескольких таких деятельностях – интеграции различных детских деятельностей), осуществляемых совместно со взрослым, и направлено на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей (интеграция содержания образовательных областей).

#### *Младший дошкольный возраст*

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
<b>Социально – коммуникативное развитие</b>	Утренний прием детей, индивидуальные и подгрупповые беседы Оценка эмоционального настроения детей Формирование навыков культуры еды Этика быта, трудовые поручения Формирование навыков культуры общения Театрализованные игры Сюжетно-ролевые игры	Индивидуальная работа Эстетика быта Трудовые поручения Игры с ряжением Работа в книжном уголке Общение младших и старших детей Сюжетно – ролевые игры
<b>Познавательное развитие</b>	Игры-занятия Дидактические игры Наблюдения Беседы Экскурсии по участку	Игры Досуги Индивидуальная работа
<b>Речевое развитие</b>	Игры- занятия Чтение Дидактические игры	Игры Чтение Беседы

	Беседы Ситуации общения	Инсценирование
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	ООД по музыкальному воспитанию и изобразительной деятельности Эстетика быта Экскурсии в природу (на участке)	Музыкально-художественные досуги Индивидуальная работа
<b>Физическое развитие</b>	Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны) Физкультминутки на занятиях ООД по физкультуре Прогулка в двигательной активности	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная деятельность Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

*Средний дошкольный возраст*

Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
<b>Социально – коммуникативное развитие</b>	Утренний прием детей, индивидуальные и подгрупповые беседы Оценка эмоционального настроения детей Формирование навыков культуры еды Этика быта, трудовые поручения Формирование навыков культуры общения Театрализованные игры Сюжетно-ролевые игры	Индивидуальная работа Эстетика быта Трудовые поручения Игры с ряжением Работа в книжном уголке Общение детей средней группы и старших детей Сюжетно – ролевые игры
<b>Познавательное развитие</b>	Игры-занятия Дидактические игры Наблюдения Беседы Экскурсии по участку Исследовательская работа, опыты и	Игры Досуги Индивидуальная работа

	экспериментирование.	
<b>Речевое развитие</b>	Игры- занятия Чтение Дидактические игры Беседы Ситуации общения	Игры Чтение Беседы Инсценирование
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>	ООД по музыкальному воспитанию и изобразительной деятельности Эстетика быта Экскурсии в природу (на участке)	Музыкально-художественные досуги Индивидуальная работа
<b>Физическое развитие</b>	Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры . Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны) Физкультминутки на занятиях ООД по физкультуре Прогулка в двигательной активности	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная деятельность Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

*Старший дошкольный возраст*

	Образовательная область	Первая половина дня	Вторая половина дня
	<b>Социально – коммуникативное развитие</b>	Утренний прием детей, индивидуальные и подгрупповые беседы Оценка эмоционального настроения детей Формирование навыков культуры еды Этика быта, трудовые поручения Дежурства в столовой, в природном уголке, помощь в подготовке к занятиям Формирование навыков культуры общения	Воспитание в процессе хозяйственно-бытового труда в природе Эстетика быта Тематические досуги в игровой форме Работа в книжном уголке Общение младших и старших детей (совместные игры, спектакли, дни дарения) Сюжетно – ролевые игры

		Театрализованные игры Сюжетно-ролевые игры	
<b>Познавательное развитие</b>		ООД по познавательному развитию Дидактические игры Наблюдения Беседы Экскурсии по участку Исследовательская работа, опыты и экспериментирование.	Развивающие игры Интеллектуальные досуги Индивидуальная работа
<b>Речевое развитие</b>		ООД по развитию речи Чтение Беседа	Театрализованные игры Развивающие игры Дидактические игры Словесные игры чтение
<b>Художественно-эстетическое развитие</b>		Занятия по музыкальному воспитанию и изобразительной деятельности Эстетика быта Экскурсии в природу	Музыкально-художественные досуги Индивидуальная работа
<b>Физическое развитие</b>		Прием детей в детский сад на воздухе в теплое время года Утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты) Гигиенические процедуры . Закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны) Физкультминутки ООД по физическому развитию Прогулка в двигательной активности	Гимнастика после сна Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) Физкультурные досуги, игры и развлечения Самостоятельная двигательная деятельность Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

**Объем недельной двигательной активности воспитанников в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности для детей дошкольного возраста.**

<i>Формы работы</i>	<i>Возрастные группы</i>							
	<i>Разновозрастная группа</i>							
	Вторая группа раннего возраста		Младшая		Средняя		Старшая	
	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
<b><i>Физкультурно-оздоровительная работа</i></b>								
Утренняя гимнастика	5	25	5	25	8	40	10	50
Организованная образовательная деятельность по физическому развитию	10	30	15	45	20	60	25	75
Музыкально-ритмические движения	10	20	10	20	15	30	15	30
Подвижные игры на свежем воздухе	10	50	15	75	20	100	25	125
Спортивные упражнения	-	-	10	20	10	20	15	30
Спортивные игры	-	-	-	-	-	-	15	30
Школа мяча	-	-	7,5	15	10	20	15	30
Школа скакалки	-	-	-	-	7,5	15	15	30
Бодрящая гимнастика после дневного сна	5	25	5	25	7	35	10	50
Физкультурный досуг	10	10	15	15	20	20	25	25

(1 раз в месяц)								
Физкультурные праздники (2 раза в год)	10	<b>20</b>	15	<b>30</b>	20	<b>40</b>	25	<b>50</b>
День здоровья (1 раз в квартал)	10	<b>10</b>	15	<b>15</b>	20	<b>20</b>	25	<b>25</b>
Детский туризм (экскурсии) (2 раза в год: осенью и весной)	10	<b>20</b>	15	<b>30</b>	20	<b>40</b>	25	<b>50</b>
<b>Итого:</b>		<b>3 ч 30 м</b>		<b>5 ч 15 м</b>		<b>7 ч 25 м</b>		<b>10 ч 00 м</b>

