

Утверждено
Директор ГКУСО РО
Новочеркасского центра помощи детям
№1

Э.Н.Лаптева
Пр. от 29.08.2023 г. № 244

Учебный план
реализации основной общеобразовательной программы
дошкольного образования детей на 2023-2024 учебный год.

Двигательный режим

Режимные моменты	Дети в возрасте от 3 до 4 лет	Дети в возрасте 4-5 лет	Дети в возрасте 5-6 лет	Дети в возрасте 5-7 лет
Прием детей, двигательная деятельность	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-25 мин	Ежедневно 25-30 мин	Ежедневно 30-35 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-10	Ежедневно 5-10	Ежедневно 5-10	Ежедневно 5-10
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
Физкультурное занятие на прогулке	Ежедневно, на прогулке 15-20	Ежедневно, на прогулке 20-25	Ежедневно, на прогулке 25-30	Ежедневно, на каждой прогулке 30-40
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	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40

Прогулка	2 раза в день, в общем 3-3,5 часа			
Спортивные упражнения,	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Спортивный праздник		2 раза в год 45мин.	2 раза в год	2 раза в год

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	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
полоскание горла	после обеда	ежедневно	50-70 мл р-ра нач! воды+36 до +20		+	+	+	+
обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	Нач! воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
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	+	+	+	+	+
утренняя гимнастика на воздухе	утро	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
физкультурные занятия на воздухе	утро	в течение года	10-30 мин.	+	+	+	+	+
воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин.	+	+	+	+	+

выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16		+	+	+	+
Гимнастика	после сна	ежедневно			+	+	+	+
дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном 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 ч. по графику до 30 мин.		+	+	+	+
босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+				
пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин		+			
контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август	от 10 до 15мин		+	+	+	+