|  |
| --- |
|  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 8 г.Шимановск

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В.Конева

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад № 8 города Шимановска»**

|  |
| --- |
| Принят на педагогическом совете  Протокол № от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. |

**Пояснительная записка**

**к учебному плану**

1. ***Нормативное обеспечение учебного плана***

Учебный план разработан в соответствии:

* Законом Российской Федерации «Об образовании»;
* Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.2660-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 (с изменениями от 20.12.2010 г.);
* Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
* Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;
* Положением о лицензировании образовательной деятельности, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 31.03.2009 № 277;
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования».

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объем учебного времени, отводимого на проведение непосредственно образовательной деятельности, разработан на основе государственных стандартов дошкольного образования.

План образовательной деятельности имеет двухкомпонентную структуру, состоящую из федерального компонента стандарта дошкольного образования и компонента образовательного учреждения.

1. ***Содержательные характеристики и объем учебной нагрузки***

Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели. Начало учебного года – 2 сентября. Продолжительность учебного года в дошкольных группах: 31 учебная неделя.

          - с 2 сентября по 13 сентября – адаптационный, диагностический  период;

- с 16 сентября по 31октября  – учебный период;

- с 1 ноября по 8 ноября – «творческие» каникулы;

- с 11 ноября по 27 декабря – учебный период;

- с 30 декабря по 10 января – новогодние каникулы;

- с 13 января по 21 марта – учебный период;

- с 22 марта  по 31 марта – «творческие» каникулы;

- с 1 апреля по 16 мая – учебный период;

- с 17 мая по 30 мая – диагностический период.

       Продолжительность непосредственно образовательной деятельности:

в группе раннего возраста (1 – 2 года) – 8 – 10 мин.;

в первой младшей группе – (2 – 3 года) – 10 мин;

во второй младшей группе – (3 – 4 года) – 15 мин;

в средней группе – (4 – 5 лет) – 20 мин;

в старшей группе – (5 – 6 лет) – 25 мин;

в подготовительной к школе группе – (6 – 7 лет) – 30 мин.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

для детей раннего возраста (от 1 до 3 лет) – 1 час 30 мин.;

в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин.,

в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,

в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,

в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Непосредственно образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводиться в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда).

В дни каникул и в летний период учебная непосредственно образовательная деятельность не проводится. Во время творческих и летних каникул проводится непосредственно образовательную деятельность только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальная деятельность, спортивные мероприятия, изобразительное искусство), спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и другие, а также увеличивается продолжительность прогулок.

**3. *Особенности реализации инвариантной и вариативной части***

В ДОУ реализуется основная общеобразовательная программа дошкольного образования. В структуре плана образовательной деятельности выделяются инвариантная (обязательная) и вариантная (модульная) часть. Инвариантная часть содержит четыре направления: познавательно-речевое, художественно–эстетическое, социально-личностное, физическое. Вариативная часть включает в себя факультативные занятия (кружки, студии, др.). Инвариантная часть реализуется через обязательные занятия, вариативная через кружковые занятия. План образовательной деятельности содержит следующие образовательные области: «Познание», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Физическая культура», «Здоровье», «Художественное творчество», «Музыка», «Социализация», «Труд», «Безопасность». Каждая образовательная область включает в себя содержательные модули:

Область «Познание» содержит следующие модули: ребёнок и окружающий мир, экологическое воспитание, ФЭМП, конструирование.

Область «Коммуникация» включает следующие модули: развитие речи, художественная литература, подготовка к обучению грамоте.

Область «Социализация» содержит следующие модули: явления общественной жизни и предметное окружение.

Область «Труд» содержит модуль: трудовое воспитание.

Область «Безопасность» содержит модуль: основы безопасности и жизнедеятельности.

Область «Художественное творчество» включает в себя следующие модули: рисование, лепка, аппликация.

Область «Музыка» - модуль: музыкальная деятельность.

Область «Физическая культура»- модуль: занятия физической культурой.

Реализация плана образовательной деятельности предполагает интеграцию образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями и возможностями.

При реализации инвариантной и вариативной части плана образовательной деятельности мы предусматриваем организацию детской деятельности в 3х формах:

- непосредственно образовательная деятельность, как специально организованная форма обучения;

- совместная деятельность взрослого и детей;

- самостоятельная деятельность детей.

Также педагоги ДОУ стараются оптимально сочетать индивидуальную и совместную деятельность детей, предусматривают возможность реализации индивидуального подхода к ребенку, работу с разными подгруппами детей, учитывают возрастные особенности детей. Чтобы не провоцировать увеличения нагрузки на детей, педагоги нашего ДОУ проводят интегрированные занятия как основные виды занятий по художественно-эстетическому направлению ДОУ и по физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

Общее количество НОД в каждой возрастной группе не превышает допустимые нормы. Учебный план позволяет использовать принципы дифференциации и вариативности, а также обеспечивает своевременное познавательное, социальное и личностное развитие ребёнка на каждом возрастном этапе его жизни.

**4. *Программное обеспечение образовательного процесса:***

- Программа «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С.Комаровой, М.А. Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2010г.; Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями(ФГТ, Приказ № 655 от 23 ноября 2009 г.).

Методическое обеспечение по «Программе воспитания и обучения в детском саду» М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С.Комарова.

* Методические рекомендации к программе «Воспитание и обучение в детском саду» под. ред. М.А.Васильевой.
* Воспитание и обучение детей в первой младшей группе детского сада /Под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой./
* Воспитание и обучение детей во второй младшей группе детского сада /Под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой./
* Воспитание и обучение детей в средней группе детского сада /Под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой./
* Воспитание и обучение детей в старшей группе детского сада/Под ред. В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой./
* Гимнастика и массаж для самых маленьких. /Голубева Л.Т./
* Дети раннего возраста в детском саду. /Теплюк С.Н., Лямина Г.М./
* Занятия на прогулке с малышами. /Теплюк С.Н./
* Ребенок и окружающий мир. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет / Дыбина О.В./
* Что было до… Игры-путешествия в прошлое предметов. / Дыбина О.В./
* Экологическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет. /Соломенникова О.А./
* Правильно ли говорит ваш ребенок. Пособие для воспитателей и родителей для занятий с детьми от рождения до семи лет. /Максаков А.И./
* Развитие правильной речи ребенка в семье. /Максаков А.И./
* Воспитание звуковой культуры речи у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений для занятий с детьми от рождения до семи лет. /Максакова А.И./
* Формирование элементарных математических представлений в детском саду./Арапова-Пискарева Н.А./
* Нравственное воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет./Петрова В.И./
* Трудовое воспитание в детском саду. /Т.С.Комарова, Л.В.Куцакова/
* Приобщение детей к художественной литературе. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет. /Гербова В.В./
* Книга для чтения в детском саду и дома. Хрестоматия. 2 – 4 года. /В.В.Гербова, Н.П. Ильчук и др./
* Книга для чтения в детском саду и дома. Хрестоматия. 4 – 5 лет. /В.В.Гербова, Н.П. Ильчук и др./
* Книга для чтения в детском саду и дома. Хрестоматия. 5 – 7 лет. /В.В.Гербова, Н.П. Ильчук и др./
* Музыкальное воспитание в детском саду. . Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет./ Зацепина М.Б./
* Изобразительная деятельность в детском саду. /Комарова Т.С./
* Детское художественное творчество. /Комарова Т.С./
* Занятия по конструированию из строительного материала в средней группе детского сада. /Куцакова Л.В./
* Занятия по конструированию из строительного материала в старшей группе детского сада. /Куцакова Л.В./
* Занятия по конструированию из строительного материала в подготовительной группе детского сада. /Куцакова Л.В./
* Радость творчества. /Соломенникова О.А./
* Культурно-досуговая деятельность в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет./ Зацепина М.Б./
* Народные праздники в детском саду. . Методическое пособие для педагогов и музыкальных руководителей для работы с детьми 3-7 лет /Зацепина М.Б., Антонова Т.В./
* Праздники и развлечения в детском саду. Методическое пособие для педагогов и музыкальных руководителей для работы с детьми 3-7 лет /Зацепина М.Б., Антонова Т.В./
* Игровая деятельность в детском саду. /Губанова Н.С./
* Физическое воспитание в детском саду./Степаненкова Э.Я./
* Рабочие тетради к «Программе воспитания и обучения в детском саду».

- Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

- «Приобщение к истокам русской народной культуры» О.Л.Князева, М.Д. Маханева.

- Программа художественного воспитания, обучения и развития детей 2 – 7 лет «Цветные ладошки» И.А. Лыкова

- О.П. Радынова «Музыкальные шедевры»

Учебный план

МАДОУ № 8 г. Шимановск

реализующий основную общеобразовательную программу, разработанную на основе комплексной программы «От рождения до школы»

под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С.Комаровой, М.А. Васильевой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Инвариантная  (обязательная  часть) | Виды непосредственно  образовательной  деятельности | | Объем нагрузки непосредственно образовательной деятельности в неделю | | | | | | | | | | |
| вторая группа раннего возраста | | первая младшая группа | | вторая младшая группа | | средняя группа | | старшая группа | подготовительная группа | |
| **1.1 Познавательно-речевое**  **направление** | | | **40 мин.** | | **30 мин.** | | **1 час** | | **1ч. 20 мин.** | | **2 ч.30**  **мин.** | **3 ч. 30 мин.** | |
| Образовательные области | | |  | | | | | | | | | | |
| Познание | Ребенок и окружающий мир | | 20 мин. | | 10 мин. | | 15 мин. | | 20 мин. | | 25 мин. | 30 мин. | |
| Экологическое  воспитание | | -- | | -- | | -- | | -- | | 25 мин. | 30 мин. | |
| ФЭМП | | -- | | -- | | 15 мин. | | 20 мин. | | 25 мин. | 60 мин. | |
| Конструктивная | | 10 мин. | | 10 мин. | | 15 мин. | | 20 мин. | | 25 мин. | 30 мин. | |
| Коммуника-ция  Чтение художествен-ной литературы | Развитие речи и  художественная литература | | 10 мин. | | 10 мин | | 15 мин. | | 20 мин. | | 25 мин. | 30 мин | |
| Подготовка к обучению грамоте | | -- | | -- | | -- | | -- | | 25 мин. | 30 мин. | |
| **1.2 Социально-личностное**  **развитие** | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| Образовательные области | | |  | | | | | | | | | | |
| Социализация | | | Режимный момент | | | | | | | | | | |
| Труд | | | Режимный момент | | | | | | | | | | |
| Безопасность | | | Режимный момент | | | | | | | | | | |
| **1.3 Художественно-эстетическое направление** | | | **20 мин.** | **40 мин.** | | **1 час** | | **1 ч. 20 мин.** | | **2 ч. 05 мин.** | | | **2 часа** |
| Образовательные области | | |  | | | | | | | | | | |
| Художествен-ное  творчество | | Рисование | -- | | 10 мин. | | 15 мин. | | 20 мин. | | 25 мин. | 30 мин. | |
| Лепка | -- | | 10 мин. | | 15 мин. раз в 2 недели | | 20 мин.  раз в 2 недели | | 25 мин. | 30 мин.  раз в 2 недели | |
| Аппликация | -- | | -- | | 15 мин.  раз в 2 недели | | 20 мин.  раз в 2 недели | | 25 мин. | 30 мин.  раз в 2 недели | |
| Музыка | | Музыкальная  деятельность | 20 мин. | | 20 мин. | | 30 мин. | | 40 мин. | | 50 мин. | 60 мин. | |
| **1.4 Физическое направление** | | | **20 мин.** | | **20 мин.** | | **45 мин.** | | **1 час** | | **1 ч. 15 мин.** | **1 ч. 30 мин.** | |
| Образовательные области | | |  | | | | | | | | | | |
| Физическая культура | | Занятие физической культурой | 20 мин. | | 20 мин. | | 45 мин. | | 1 час | | 1 ч. 15 мин. | 1 ч. 30 мин. | |
| Здоровье | |  | Режимный момент | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО** | | | **1ч. 20 мин.** | | **1 ч. 30 мин.** | | **2 ч. 45 мин.** | | **3 ч. 40 мин.** | | **5ч. 50 мин.** | **7 ч.** | |
| **2 *Вариативная часть*** | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 2.1 | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 2.2 | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| 2.3 | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| **ВСЕГО** | | | **1 ч.**  **20 мин.** | | **1 ч. 30 мин.** | | **2 ч. 45 мин.** | | **4ч.** | | **6 ч. 15 мин.** | **7 ч. 30 мин.** | |

**Режим дня**

**МАДОУ № 8 г.Шимановск**

(холодный период)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Режимные моменты | 2 группа раннего возраста | I млад-шая  группа | II млад-шая группа | Средняя группа | Стар-шая группа | Подгото-вительная  группа |
| Прием, осмотр, игры | 7.00 -7.55 | 7.00-7.55 | 7.00-8.00 | 7.00-8.10 | 7.00-8.20 | 7.00 - 8.30 |
| Утренняя гимнастика | 7.55-8.00 | 7.55-8.00 | 8.00-8.10 | 8.10-8.20 | 8.20-8.30 | 8.30 - 8.40 |
| Подготовка к завтраку  Завтрак | 8.00 – 8.40 | 8.00-8.30 | 8.10-8.40 | 8.20-8.50 | 8.30-8.50 | 8.40 – 8.55 |
| Гигиенические процедуры  Подготовка к НОД | 8.40-8.50 | 8.30-9.00 | 8.40-9.00 | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 | 8.55 – 9.00 |
| Непосредственно образовательная деятельность | 8.50 – 9.20 | 9.00-9.30 | 9.00-10.05 | 9.00-10.10 | 9.00-10.50 | 9.00-11.10 |
| Подготовка к прогулке  Прогулка | 9.20 – 11.00 | 9.30 – 11.20 | 10.05 – 12.00 | 10.10 –  12.10 | 10.50 –  12.25 | 11.10 –  12.35 |
| Возвращение с прогулки,  подготовка к обеду | 11.00 – 11.30 | 11.20 – 11.45 | 12.00 – 12.20 | 12.10 –  12.25 | 12.25 –  12.40 | 12.35 –  12.45 |
| Обед | 11.30 – 12.00 | 11.45 – 12.20 | 12.20 – 12.50 | 12.25 –  12.50 | 12.40 –  13.10 | 12.45 –  13.15 |
| Подготовка ко сну  Дневной сон | 12.00 – 15.00 | 12.20 – 15.00 | 12.50 – 15.00 | 12.50 –  15.00 | 13.10 –  15.00 | 13.15 –  15.00 |
| Постепенный подъем,  закаливающие процедуры | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.20 | 15.00 –  15.25 | 15.00-  15.25 | 15.00 –  15.25 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.20 – 15.40 | 15.25 –  15.40 | 15.25 –  15.40 | 15.25 –  15.40 |
| Игры, труд, кружки.  Самостоятельная деятельность | 15.30 – 15.50 | 15.30 – 16.15 | 15.40 – 16.10 | 15.40 –  16.20 | 15.40 –  16.20 | 15.40 –  16.30 |
| Прогулка | 15.50 – 17.00 | 16.15 – 17.00 | 16.10 – 17.10 | 16.20 –  17.20 | 16.20 –  17.30 | 16.30 –  17.30 |
| Игры, прогулка  Уход домой | 17.30 – | 17.30 – | 17.30 – | 17.30 – | 17.30 – | 17.30 – |

**Режим дня**

**МАДОУ № 8 г.Шимановск**

(теплый период)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 группа раннего возраста | I младшая  группа | II младшая группа | Средняя  группа | Старшая  группа | Подгото-  вительная группа |
| Прием, осмотр, игры | 7.00 – 8.00 | 7.00 – 8.00 | 7.00 – 8.00 | 7.00 – 8.10 | 7.00 – 8.20 | 7.00 – 8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.00 – 8.05 | 8.00 – 8.05 | 8.00 – 8.10 | 8.10 – 8.20 | 8.20 – 8.30 | 8.30 – 8.40 |
| Подготовка к завтраку  Завтрак | 8.05 – 8.30 | 8.05 – 8.30 | 8.10 – 9.00 | 8.20 – 9.00 | 8.30 – 9.00 | 8.40 – 9.00 |
| Игры, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельная  деятельность | 8.30 – 9.20 | 8.30- 9.20 | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.20 | 9.00 – 9.30 |
| Подготовка к прогулке  Прогулка | 9.20 – 11.00 | 9.20 – 11.10 | 9.20 – 12.00 | 9.20 – 12.05 | 9.20 – 12.20 | 9.30 – 12.25 |
| Возвращение с прогулки,  подготовка к обеду | 11.00 – 11.20 | 11.10 – 11.35 | 12.00 – 12.10 | 12.05 – 12.15 | 12.20 – 12.30 | 12.25-12.35 |
| Обед | 11.20 – 11.50 | 11.35 – 12.10 | 12.10 – 12.40 | 12.15 – 12.40 | 12.30 – 13.00 | 12.35 – 13.05 |
| Подготовка ко сну  Дневной сон | 11.50 – 15.00 | 12.10 – 15.00 | 12.40 – 15.00 | 12.40 – 15.00 | 13.00 – 15.00 | 13.05 – 15.00 |
| Постепенный подъем,  закаливающие процедуры | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.15 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 | 15.00 – 15.25 |
| Полдник | 15.15 – 15.30 | 15.15 – 15.30 | 15.20 – 15.40 | 15.25 – 15.40 | 15.25 – 15.40 | 15.25 – 15.40 |
| Игры, труд,  самостоятельная деятельность | 15.30 – 15.50 | 15.30 – 16.00 | 15.40 – 16.10 | 15.40 – 16.20 | 15.40 – 16.20 | 15.40 – 16.30 |
| Прогулка | 15.50 – 17.00 | 16.00 – 17.00 | 16.10 – 17.10 | 16.20 – 17.20 | 16.20 – 17.30 | 16.30 – 17.40 |
| Игры, прогулка  Уход домой | 17.30 – | 17.30 – | 17.35 – | 17.50 – | 17.50 – | 18.00 – |

**Модель двигательной активности**

**МАДОУ № 8 г.Шимановск**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Форма организации** | **Млад-шая группа** | **Сред-няя группа** | **Стар-шая группа** | **Подгот. группа** | **Всего в неделю** | | | |  |
| **Мл.**  **группа** | **Сред.**  **группа** | **Старш.**  **группа** | **Подгот.**  **группа** |
| **1.** | Утренняя гимнастика (ежедневно) | 5 мин. | 8 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 25  мин. | 40  мин. | 50  мин. | 50  мин. |  |
| **2.** | Занятие по физической культуре в помещении (2 раза в неделю) | 15  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. | 30  мин. | 40  мин. | 50  мин. | 60  мин. |  |
| **3.** | Занятие по физической культуре на воздухе (1 раз в неделю) | 15  мин. | 20  мин. | 25 мин. | 30  мин. | 15  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. |  |
| **4.** | Физкультминутки (ежедневно) | 5 мин. | 10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25  мин. | 50  мин. | 75  мин. | 100  мин. |  |
| **5.** | Динамическая пауза  (ежедневно) | 10 мин. | 10 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 50  мин. | 50  мин. | 100  мин. | 100  мин. |  |
| **6.** | Подвижные игры, физические упражнения на прогулке (ежедневно) | 15  мин. | 20  мин. | 20  мин. | 30  мин. | 75  мин. | 100  мин. | 100  мин. | 150  мин. |  |
| **7.** | Спортивные упражнения, эстафеты-соревнования  (1 раз в неделю) | 10  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. | 10  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. |  |
| **8.** | Кружок по хореографии  (1 раз в неделю) | - | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. | - | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. |  |
| **9.** | Игровые упражнения на прогулке (ежедневно) | 10  мин. | 10  мин. | 15  мин. | 15  мин. | 50  мин. | 50  мин. | 75  мин. | 75  мин. |  |
| **10.** | Бодрящая гимнастика после дневного сна   (ежедневно) | 10  мин. | 15  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 50  мин. | 75  мин. | 100  мин. | 125  мин. |  |
| **11.** | Пешие прогулки  (1 раз в неделю) | - | 20  мин. | 20  мин. | 20  мин. | - | 20  мин. | 20  мин. | 20  мин. |  |
| **12.** | Индивидуальная работа (ежедневно) | 10  мин. | 10  мин. | 15  мин. | 15  мин. | 50  мин. | 50  мин. | 75  мин. | 75  мин. |  |
| **13.** | Оздоровительный бег (1 раз в неделю) | 15  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. | 15  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. |  |
| **14.** | Музыкальные занятия (2 раза неделю) | 15  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. | 30  мин. | 40  мин. | 50  мин. | 60  мин. |  |
| **15.** | Физкультурный досуг (1раз в месяц) | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. | 40  мин. | 20  мин. | 25  мин. | 30  мин. | 40  мин. |  |
| **16.** | Неделя здоровья (2 раза в год) | 20  мин. | 30  мин. | 40  мин. | 50  мин. | 20  мин. | 30  мин. | 40  мин. | 50  мин. |  |
| **17.** | Спортивные праздники  (2 раз в год) | 30  мин. | 45  мин. | 60  мин. | 75  мин. | 30  мин. | 45  мин. | 60  мин. | 75  мин. |  |
|  | Итого: |  | | | | 6 ч.  50 мин. | 9 ч.  15 мин. | 13 ч.  15 мин. | 15 ч.  35 мин. |  |