

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Пуштулимская средняя общеобразовательная школа**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МКОУ Пуштулимская СОШ
(дошкольное образование)
на 2024 – 2025 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план МКОУ Пуштулимская СОШ на 2024 – 2025 учебный год является нормативным документом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение занятий. При составлении учебного плана по реализации общеобразовательной программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

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

- Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

- Устав МКОУ Пуштулимская СОШ.

Содержание воспитательно-образовательной деятельности представлено следующими направлениями развития:

- физическое;
- речевое;
- художественно-эстетическое;
- познавательное;
- социально – коммуникативное.

В структуре Учебного плана выделяются обязательная часть и часть формируемая участниками образовательных отношений. Обязательная часть обеспечивает выполнение Образовательной программы МКОУ Пуштулимская СОШ и реализуется через организованную образовательную деятельность.

В часть формируемую участниками образовательных отношений включено приоритетное направление деятельности дошкольного учреждения, обеспечивающее познавательное развитие детей.

В соответствии с Образовательной программой воспитатель может варьировать место образовательной деятельности в педагогическом процессе, интегрировать содержание различных видов занятий в зависимости от поставленных целей и задач обучения и воспитания, их место в образовательном процессе.

Обязательная часть представлена Образовательной программой дошкольного образования МКОУ Пуштулимская СОШ .

Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений представлено парциальными программами «Цветные ладошки» И.А.Лыковой, «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеевой.

Соотношение обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательного процесса (с учётом приоритетной деятельности образовательного учреждения) рекомендовано не менее 60% от ее общего объема и не более 40%

соответственно.

Общий объем обязательной части Программы определен в соответствии с возрастом воспитанников.

Годовой календарный учебный график на 2024– 2025 учебный год

| Содержание | Возрастные группы | | | | |
|---|---|---------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------------|
| | 1 младшая (1,5 – 3 года) | 2 младшая (3 - 4 года) | Средняя (4 – 5 лет) | Старшая (5 - 6 лет) | Подготовительная (6 - 7 лет) |
| Режим работы ДОУ - 10,5 час. | 7.00 – 18.30 | | | | |
| Реализация ООП ДО | Образовательная программа разработанная в соответствии с ФОП ДО. | | | | |
| Начало учебного года | 02.09.2024 г. | | | | |
| Окончание учебного года | 26.05.2025 г. | | | | |
| Летний оздоровительный период | с 01.06 – 31.08 | | | | |
| Продолжительность учебной недели (дни) | 5 | | | | |
| Недельная образовательная нагрузка | 10 / 1ч. 40 мин. | 11 / 2 ч. 45 мин. | 11 / 3 ч. 40 мин. | 15 / 6 ч. 15 мин. | 16 / 8 ч. 00 мин. |
| Продолжительность НОД по времени | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Количество групп в ДОУ – 2 разновозрастных группы общеразвивающей направленности: | <ul style="list-style-type: none"> • разновозрастная группа «Полянка» (1, 5- 4 года) • разновозрастная группа «Сказка» (4-7 лет) | | | | |
| Праздничные дни | 1-8 января — Новогодние каникулы 23 февраля — День защитника Отечества; 8 марта — Международный женский день; 1,2 мая — Праздник Весны и Труда; 9 мая — День Победы; 12 июня — День России; 4 ноября — День народного единства. | | | | |
| Сроки проведения каникул | Осенние с 27 октября по 4 ноября Зимние с 29 декабря по 8 января – 9 дней Весенние с 22 марта по 30 марта Летние с 26 июня по 31 августа – 3 месяца. | | | | |
| Часы приема администрации, специалистов ОУ | 8.00 – 9.00 и 15.00-17.00 ежедневно | | | | |

При организации дополнительного образования следует учитывать, что на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 ч.

В летний период содержание воспитательно-образовательной деятельности представлено следующими направлениями развития:

- физическое;
- художественно-эстетическое;
- социально – коммуникативное.

В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др.

В соответствии с ФГОС при реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (педагогическая диагностика) 2 раз в год (октябрь - май).

В образовательном процессе используется интегрированный подход, который позволяет гибко реализовывать в режиме дня различные виды детской деятельности.

Максимальное количество времени, отводимого в режиме дня воспитанников на организацию образовательной деятельности

Базисный учебный план

| Возраст детей | 2-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
|-----------------------------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| Длительность занятий | 8-10 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 25 мин. | 30 мин. |
| Общее количество занятий в неделю | 10 | 11 | 11 | 15 | 16 |
| Общее время в часах | 1 час 40 мин. | 2 часа 45 минут | 3 час. 40 мин. | 6 час. 15 мин. | 8 час. 00 мин. |

| Первая младшая группы от 2 до 3 лет | | Организованная образовательная деятельность | В нед. |
|-------------------------------------|----------------------------|---|------------------------|
| Направление | | Обязательная часть | |
| Социально-коммуникативное | Познавательное | Ознакомление с окружающим миром | 1 |
| | | Конструирование | 1 |
| | Речевое | Развитие речи | 2 |
| | Художественно-эстетическое | Рисование | 1 |
| | | Лепка | 1 |
| | | Музыка | 2 |
| | Физическое | Физическая культура в зале | 2 |
| | | | по обязательной части: |
| | | | - |
| | | Итого | 10 |

| Вторая младшая группа от 3 до 4 лет | | Организованная образовательная деятельность | В нед. |
|-------------------------------------|----------------|---|--------|
| Направление | | Обязательная часть | |
| Социально-коммуникативное | Познавательное | Ознакомление с окружающим миром | 1 |
| | | ФЭМП | 1 |
| | Речевое | Развитие речи | 1 |
| | Художественно- | Конструирование | 1 |

| | | | |
|--|--------------|------------------------------|-----------|
| | эстетическое | Рисование | 1 |
| | | Лепка | 0,5 |
| | | Аппликация | 0,5 |
| | | Музыка | 2 |
| | Физическое | Физическая культура в зале | 2 |
| | | Физическая культура на улице | 1 |
| | | по обязательной части: | 11 |
| | | | |
| | | | - |
| | | Итого | 11 |

| Средняя группа от 4 до 5 лет | | Организованная образовательная деятельность | В неделю |
|------------------------------|------------------------------|---|----------------------------|
| Направление | | Обязательная часть | |
| Социально-коммуникативное | Познавательное | Ознакомление с окружающим миром | 1 |
| | | ФЭМП | 1 |
| | Речевое | Развитие речи | 1 |
| | | Художественно-эстетическое | Конструирование |
| | Рисование | | 1 |
| | Лепка | | 0,5 |
| | Аппликация | | 0,5 |
| | Музыка | Музыка | 2 |
| | | Физическое | Физическая культура в зале |
| | Физическая культура на улице | | 1 |
| | | по обязательной части: | 11 |
| | | | |
| | | | |
| | Итого | 11 | |

| Старшая группа от 5 до 6 лет | | Организованная образовательная деятельность | В неделю |
|------------------------------|----------------|---|----------------------------|
| Направление | | Обязательная часть | |
| Социально-коммуникативное | Познавательное | Ознакомление с окружающим миром | 1 |
| | | ФЭМП | 1 |
| | Речевое | Развитие речи | 2 |
| | | Художественно-эстетическое | Конструирование |
| | Рисование | | 2 |
| | Лепка | | 0,5 |
| | Аппликация | | 0,5 |
| | Музыка | Музыка | 2 |
| | | Физическое | Физическая культура в зале |
| | на улице | | 1 |
| | | по обязательной части: | 13 |
| | | Формирование культуры безопасности | |
| | | Вариативная часть | |
| | | 2 | |
| | Итого | 15 | |

| Подготовительная группа от 6 до 7 лет | | Организованная образовательная деятельность | В неделю |
|---------------------------------------|--|---|----------|
| Направление | | Обязательная часть | |

| | | | |
|---------------------------|---|---------------------------------|-----------------|
| Социально-коммуникативное | Познавательное | Ознакомление с окружающим миром | 1 |
| | | ФЭМП | 2 |
| | Речевое | Развитие речи | 2 |
| | | Художественно-эстетическое | Конструирование |
| | Рисование | | 2 |
| | Лепка | | 0,5 |
| | Аппликация | | 0,5 |
| | Музыка | | 2 |
| | Физическое | Физическая культура в зале | 2 |
| | | Физическая культура на улице | 1 |
| | по обязательной части: | | 14 |
| | Формирование культуры безопасности | | 2 |
| | Вариативная часть | | |
| | Итого | | 16 |

Расписание непосредственно-образовательной деятельности и игр – занятий.

| Гр | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---------------------------------------|--|---|---|--|--|
| Вторая группа раннего возраста | Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи. Развитие движений | Игры с дидактическим материалом. Музыкальное | Игры со строительным материалом. Музыкальное | Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи. Игры с дидактическим материалом | Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи. Развитие движений |
| 1 младшая группа | Развитие речи Физкультурное | Ознакомление с окружающим Музыкальное | Музыкальное Физкультурное | Развитие речи Рисование | Лепка Конструирование Физкультурное на воздухе |
| 2 младшая группа | Ознакомление с окружающим Физкультурное | ФЭМП Музыкальное | Музыкальное Физкультурное | Развитие речи Рисование | Лепка(аппликация) Конструирование Физкультурное на прогулке |
| средняя группа | Ознакомление с окружающим Физкультурное | Музыкальное ФЭМП | Физкультурное Речевое | Рисование Музыкальное | Лепка(Аппликация) Конструирование Физкультурное |

| | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------|---|-------------------|---|----------------------------------|
| Старшая/подготовительная группа | Ознакомление с окружающим | ФЭМП | Развитие речи | Развитие речи | Лепка(Аппликация) |
| | Рисование | Музыкальное | ФЭМП (подгот.гр.) | Рисование | |
| | Физкультурное | 2 половина дня Занятие по безопасности. | Физкультурное | Музыкальное | Конструирование (2 половина дня) |
| | | Формирование культуры безопасности (2 половина дня) | | Формирование культуры безопасности (2 половина дня) | |

Режим дня в разновозрастной группе детей от 1,5 до 4лет

| Содержание | Время |
|---|---------------|
| Холодный период года | |
| Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 8.00 - 8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50 - 9.05 |
| Подготовка к занятиям | 9.05 - 9.15 |
| Занятия 1 - 2 младшая подгруппа | 9.15 - 9.30 |
| Занятие 1 – 1 младшая подгруппа | 9.40 - 9.50 |
| Занятие 2 - 2 младшая подгруппа | 10.00 – 10.15 |
| Второй завтрак | 10.15 – 10.25 |
| Занятие 2 - 1 младшая подгруппа | 10.25– 10.35 |
| Игры, игры – занятия (1,5 – 2 г) | 10.40 – 10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.50 - 11.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50 - 12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.10 - 15.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.10 - 15.45 |
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник | 15.45 - 16.00 |
| Игры – занятия, самостоятельная деятельность детей. | 16.00 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 16.30-18.30 |
| Теплый период года | |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 8.00-8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50-9.05 |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам | 9.05 - 11.45 |
| Второй завтрак | 9.50-10.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.45-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.10-15.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.10-15.45 |
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник | 15.45-16.00 |
| Игры – занятия, самостоятельная деятельность детей | 16.00 -16.20 |

| | |
|---|-------------|
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 16.20-18.30 |
|---|-------------|

Режим дня в разновозрастной группе детей от 4 до 7 лет

| <i>Содержание</i> | <i>Время</i> |
|---|---------------|
| <i>Холодный период года</i> | |
| Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 8.00 - 8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50 - 9.05 |
| Подготовка к занятиям | 9.05 - 9.15 |
| Занятия 1 - подготовительная подгруппа | 9.15 - 9.45 |
| Занятие 1 – старшая подгруппа | 9.20 - 9.45 |
| Занятие 1 – средняя подгруппа | 9.25 – 9.45 |
| Занятия 2 - подготовительная подгруппа | 9.55 – 10.25 |
| Занятие 2 – старшая подгруппа | 10.00 -10.25 |
| Занятие 2 – средняя подгруппа | 10.05 – 10.25 |
| Занятия 3 - подготовительная подгруппа | 10.35 – 11.05 |
| Занятие 3 – старшая подгруппа | 10.40 – 11.05 |
| Занятие 3 – средняя подгруппа | 10.45 – 11.05 |
| Второй завтрак | 10.25 – 10.35 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 11.05 - 12.15 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.15 - 12.35 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.35 - 15.10 |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.10 - 15.45 |
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник | 15.45 - 16.00 |
| Занятие, самостоятельная деятельность детей. | 16.00 – 16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 16.30-18.30 |
| <i>Теплый период года</i> | |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 8.00-8.50 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.50-9.05 |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. | 9.05 - 11.45 |
| Второй завтрак | 9.50-10.00 |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | 11.45-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | 12.10-15.30 |
| Подготовка к полднику, уплотнённый полдник | 15.45-16.00 |
| Занятие, самостоятельная деятельность детей | 16.00 -16.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход домой | 16.30-18.30 |

Особенности режима дня для детей с ОВЗ

Для большинства детей с ограниченными возможностями здоровья характерны моторные трудности, двигательная расторможенность, низкая работоспособность, что требует соответствующей адаптации Программы, в первую очередь внесения изменений в режим дня.

В инклюзивных группах, в которых освоение Программы детьми с ОВЗ осуществляется совместно с другими детьми, осуществляются иные организационные подходы.

В приведённых выше режимах дня (для нормально развивающихся дошкольников) предусмотрено увеличение времени, отводимого на проведение непосредственно образовательной деятельности, так как в неё включается не только образовательная (с осуществлением квалифицированной коррекции) деятельность, но и специальная коррекционно-развивающая работа, осуществляемая учителем-логопедом и педагогом - психологом.

Увеличено время, необходимое для проведения гигиенических процедур, приёма пищи.

Для ребенка с особыми образовательными потребностями инклюзивной группы составляется индивидуальное расписание непосредственно образовательной деятельности, в которое включены как предусмотренные основной образовательной программой занятия, так и занятия, рекомендованные индивидуальной образовательной программой ребёнка.

Организация деятельности по реализации Программы с детьми с ОВЗ может изменяться в соответствии с актуальной ситуацией в группе, вызванной особенностями детей с ОВЗ.

При планировании режима для детей с ОВЗ соблюдается баланс между спокойными и активными видами деятельности и формами реализации Программы, образовательной деятельностью в помещении и на воздухе, индивидуальными занятиями и работой в малых и больших группах

Система физкультурных, закаляющих и оздоровительных мероприятий

Полноценное развитие ребенка невозможно без физического воспитания. В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии детей.

Культивирование здорового образа жизни - основы здоровья как личностного ресурса успешности: вот основная задача всей физкультурно-оздоровительной деятельности детского сада. Физкультурно-оздоровительная деятельность также является значимым ресурсом для формирования адекватных гендерных моделей поведения.

Двигательный режим

| Формы работы | младшая группа | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--|--|---|---|---|---|
| Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно 3-5 минут | Ежедневно 3-5 минут | Ежедневно 5-7 минут | Ежедневно 7-10 минут | Ежедневно 10-12 минут |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 минут | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10 минут | Ежедневно 10-12 минут |
| Физкульт. минутки | Во время образовательной деятельности 2-3 минуты | Во время образовательной деятельности 2 минуты | Во время образовательной деятельности 2-3 минуты | Во время образовательной деятельности 2-3 минуты | Во время образовательной деятельности 2-3 минуты |
| НОД по музыкальному развитию. | 2 раза в неделю 9 минут | 2 раза в неделю 15 минут | 2 раза в неделю 20 минут | 2 раза в неделю 25 минут | 2 раза в неделю 30 минут |
| Музыкально-ритмические движения | 5-6 минут | 6-8 минут | 8-10 минут | 10-12 минут | 12-15 минут |
| НОД по физическому развитию (2-в зале, 1-на улице) | 2 раза в неделю 10 минут | 3 раза в неделю 15 минут | 3 раза в неделю 20 минут | 3 раза в неделю 25 минут | 3 раза в неделю 30 минут |
| Подвижные игры на прогулке: - сюжетные; - бессюжетные; игры-забавы; соревнования; - эстафеты; | Ежедневно не менее двух игр 4-5 минут | Ежедневно не менее двух игр 5-7 минут | Ежедневно не менее двух игр 7-8 минут | Ежедневно не менее двух игр 8-10 минут | Ежедневно не менее двух игр 10-12 минут |
| Игровые упражнения на прогулке | Ежедневно 4-5 минут | Ежедневно 4-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10 минут |
| Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения; закаливание. | 7 минут | 10 минут | 10 минут | 10 минут | 10 минут |
| Физические упражнения и игровые задания | Ежедневно 3-5 минут | Ежедневно 3-5 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10 минут | Ежедневно 10-15 минут |
| Физкультурный досуг. | 1 раз в месяц по 10-15 мин | 1 раз в месяц по 20 мин | 1 раз в месяц 25 минут | 1 раз в месяц 25-30 минут | 1 раз в месяц 40 минут |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 15-20 мин | 2 раза в год до 30 мин | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год до 1 часа (зимний/летний) | 1. 2 раза в год до 1 часа (зимний/летний) |
| День здоровья | - | - | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. | Ежедневно не менее 3 – 4 час Характер зависит от индивидуальных данных и потребностей детей Проводятся под контролем воспитателя | | | | |

Система закаливающих мероприятий

| Содержание | Возрастные группы | | | | |
|------------|-------------------|------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| | 1 младшая | 2 младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| | | | | | |

| | группа | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|--|
| 1. Элементы повседневного закаливания: | В холодное время года допускается колебания температурного воздуха в присутствии детей | | | | | |
| 2. Воздушно-температурный режим (сочетание температуры воздуха и одежды детей) | от + 21 до +19 С | от + 21 до +19 С | от + 20 до ++18 С | от + 20 до + 18 С | от + 20 до + 18 С | |
| одностороннее проветривание (в присутствии детей). | В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 С | | | | | |
| сквозное проветривание (в отсутствие детей): - утром, перед приходом детей - перед возвращением детей с дневной прогулки - во время дневного сна, вечерней прогулки | В холодное время года проводится кратковременно (5-10 минут) Критерием прекращения проветривания помещений групп является температура воздуха, сниженная на 2-3 С | | | | | |
| | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной | | | | | |
| | + 21С | + 21С | + 20С | + 20С | + 20С | |
| | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. | | | | | |
| 3. Воздушные ванны, прием детей на воздухе | в теплое время года; после адаптационного периода | май - сентябрь | май - сентябрь | май - сентябрь | май - сентябрь | |
| Утренняя гимнастика | В холодное время года проводится ежедневно по графику в музыкально-спортивном зале в физкультурной форме. (младшая группа – в облегченной одежде (в группе). В теплое время года проводится на спортивной площадке | | | | | |
| Физкультурные занятия | +18С | +18С | +18С | +18С | +18С | |
| | | Одно занятие на воздухе | | | | |
| | | | -10С | -15С | -15С | |
| | Два занятия в физкультурном зале по подгруппам. Форма спортивная | | | | | |
| Прогулки | Сокращенная при температуре воздуха -15С | Сокращенная при температуре воздуха -15С | Сокращенная при темп.воздуха ниже -15С и усилении ветра до 7м/с | Сокращенная при темп.воздуха ниже -15С и усилении ветра до 7м/с | Сокращенная при темп.воздуха ниже -15С и усилении ветра до 7м/с | |
| Хождение босиком | Ежедневно в теплое время года при температуре воздуха от +20С до +22С. В холодное время года в группах при соблюдении нормативных температур. | | | | | |
| Дневной сон | Обеспечивается состоянием теплового комфорта и соответствием одежды (пижамы, майки; без майки), температура воздуха в помещении, укрыванием детей (одеяла; простыни). | | | | | |
| | +16-18С | +16-18С | +15-16С | +15-16С | +15-16С | |
| Физические упражнения | Ежедневно | | | | | |
| Гигиенические процедуры | Умывание, мытье рук, мытье ног | Умывание, мытье рук, мытье ног | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры, мытье ног | Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры, мытье ног | | |
| 4. Спец. закаливающие воздействия | | | | | | |
| Упражнения на дыхание | - | Учимся правильно дышать (комплекс дыхательных упражнений) | | | | |

Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается за счет метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.