

ПРИНЯТО:
На заседании педагогического совета
Протокол №1
От «28» августа 2020

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 28
Заведующий МДОБУ
«Теремок» п.Малопрудное

_____ Г.К.Жабагиева

«28» августа 2020г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения
«Детский сад «Теремок» п.Малопрудное
Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области
2020-- 2021 учебный год**

ПРИНЯТО:
На заседании педагогического совета
Протокол №1
От «28» августа 2020

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 28
Заведующий МДОБУ
«Теремок» п.Малопрудное



Г.К.Жабагиева

«28» августа 2020г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального дошкольного образовательного
бюджетного учреждения
«Детский сад «Теремок» п.Малопрудное
Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области
2020-- 2021 учебный год**

Учебный план муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад «Теремок» п.Малопрудное Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области реализующий образовательную программу дошкольного образования, разработан в соответствии с нормативными документами:

Учебный план муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад «Теремок» п.Малопрудное Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области реализующий образовательную программу дошкольного образования, разработан в соответствии с нормативными документами:

- постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.05.2013 № 26 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- изменением в Сан-Пин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденные постановлением Главного государственного врача от 27.08.2015 № 41;
- п. 9, 22 ст. 2, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Содержание Учебного плана обеспечивает комплексный подход в организации и реализации образовательного процесса дошкольников с учётом имеющихся условий в групповом помещении.

В соответствии с ФГОС ДО, в учебный план включены пять образовательных областей, которые представляют определенные направления развития и образования детей:

- познавательное развитие,
- речевое развитие,
- социально-коммуникативное развитие,
- художественно-эстетическое развитие,
- физическое развитие детей.

Объём образовательной нагрузки в течение недели определён в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:

- ✓ в младшей подгруппе не превышает 30 минут (2 занятия);
- ✓ средней подгруппе не превышает 40 минут (2 занятия);

- ✓ в старшей подгруппе- не более 45 минут (2 занятия);
- ✓ подготовительной подгруппе - 1, 5 часа (3 занятия).

Продолжительность занятий:

- ✓ -для детей 4-го года жизни – не более 15 минут,
- ✓ -для детей 5-го года жизни – не более 20 минут,
- ✓ -для детей 6-го года жизни – не более 25 минут,
- ✓ -для детей 7-го года жизни – не более 30 минут.

Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет длительность занятий составляет не более 1,5 часа в неделю. Продолжительность занятий не более 10 минут в первую и вторую половину дня.

Перерывы между занятиями - не менее 10 минут.

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность статического характера для профилактики утомления детей, проводится физкультминутка.

Занятия по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе.

В учебном плане в соответствии с режимом дня выделено специальное время для ежедневного чтения детям. Для детей 3-4 и 4-5 лет длительность чтения, с обсуждением прочитанного, составляет 10-15 минут, для детей 5-6 лет – 15-20 минут, для детей 6-7 лет – 20-25 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные и музыкальные занятия.

В структуру учебного плана ДОУ входят: обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, представлена программой «Родной край», разработанной самостоятельно МДОБУ «Теремок», учитывающими образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и возможностям педагогического коллектива, а также с учетом специфики национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Программа «Родной край» реализуется в течение 1 года работы с детьми старшего дошкольного возраста. Реализация программы осуществляется в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие». О дин раз в неделю во вторую половину дня

Итого, максимальный объем недельной образовательной нагрузки составляет:

- ✓ в младшей подгруппе – 2 часа 30 минут(10занятий);
- ✓ средней подгруппе - 3 часа 20 минут(10занятий);
- ✓ в старшей подгруппе -5 часов 25 минут (14 занятий);
- ✓ подготовительной подгруппе – 8 часов 30 минут(15 занятий).

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия физической культурой на открытом воздухе при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, физкультурные праздники и другие.

При организации образовательного процесса в МДОБУ выделяется каникулярное время, соответствующее каникулам в школах. Во время каникул проводятся образовательная деятельность только художественно - эстетического, физического развития детей.

Летняя оздоровительная работа осуществляется с 3 июня 2020 года по 30 августа 2020 года в соответствии с календарным учебным графиком. Во время летнего оздоровительного периода занятия не проводятся, кроме занятий по физическому развитию. Образовательная деятельность с детьми во время летнего оздоровительного периода осуществляется в совместной деятельности педагога с детьми, другими детьми, самостоятельной деятельности детей при проведении режимных моментов в различных видах детской деятельности.

В соответствии с п.11.8. Сан-Пин 2.4.1.3049-13 на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводиться 3 часа.

В условиях разновозрастной группы в детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Объем образовательной деятельности МДОБУ «Теремок» п. Малопрудное

| | Образовательные области | Количество занятий в неделю/минут в неделю | | | |
|--|-------------------------|--|------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | младшая подгруппа 3-4 года | Средняя подгруппа 4-5 лет | Старшая подгруппа а 5-6 лет | Подгот. к школе подгруппа 6-7 лет |
| | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|-----------|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <u>1</u> | <u>Социально-коммуникативное развитие</u> | | | | | <u>1/30</u> |
| | Социализация, развитие общения, нравственное воспитание | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | | |
| | Ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | | |
| | Формирование основ безопасности | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | | |
| | Самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | | |
| | Часть, формируемая участниками образовательных отношений (программа создана самостоятельно «Родной край») | | | | | 1 раз в неделю/ 30 минут |
| <u>2</u> | <u>Познавательное развитие</u> | | <u>2/30</u> | <u>2/40</u> | <u>4/75</u> | <u>4/120</u> |
| | Развитие познавательно-исследовательской деятельности | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | | |
| | Формирование элементарных математических представлений | | 1 раз в неделю/ 15 минут | 1 раз в неделю/ 20 минут | 2 раз в неделю/ 50 минут | 2 раз в неделю/ 60 минут |
| | Приобщение к социокультурным ценностям | | 1 раз в неделю/ 15 минут | 1 раз в неделю/ 20 минут | 1 раз в неделю/ 25 минут | 1 раз в неделю/ 30 минут |
| | Ознакомление с миром природы | | 1 раз в неделю/ 15 минут | 1 раз в неделю/ 20 минут | 1 раз в неделю/ 25 минут | 1 раз в неделю/ 30 минут |
| <u>3</u> | <u>Речевое развитие</u> | | <u>1/15</u> | <u>1/20</u> | <u>1/25</u> | <u>2/60</u> |
| | Воспитание любви и интереса к художественному слову | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | | |
| | Развитие речи | | 1 раз в неделю/ 15 минут | 1 раз в неделю/ 20 минут | 1 раз в неделю/ 25 минут | 1 раз в неделю/ 30 минут |
| | Подготовка к обучению грамоте | | | | | 1 раз в неделю/ 30 минут |
| <u>4</u> | <u>Художественно-эстетическое развитие</u> | | <u>4/60</u> | <u>4/80</u> | <u>5/140</u> | <u>5/150</u> |
| | Приобщение к искусству | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | | |
| | Изобразительная | Рисование | 1 раз в неделю/ 15 минут | 1 раз в неделю/ 20 минут | 1 раз в неделю/ 25 минут | 1 раз в неделю/ 30 минут |

| | | | | | | |
|----------|--|---|--|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | деятельность | Лепка | 1 раз через неделю/ 15 минут | 1 раз через неделю/ 20 минут | 1 раз в неделю/ 25 минут | 1 раз в неделю/ 30 минут |
| | | Аппликация | 15 минут | 20 минут | 1 раз через неделю/ 25 минут | 1 раз через неделю/ 30 минут |
| | Конструктивно-модельная деятельность | | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов. | | 1 раз через неделю/ 25 минут | 1 раз через неделю/ 30 минут |
| | Музыкальная деятельность | | 2 раза в неделю/ 30 минут | 2 раза в неделю/ 40 минут | 2 раза в неделю/ 50 минут | 2 раза в неделю/ 60 минут |
| 5 | <i>Физическое развитие</i> | | <i>3/45</i> | <i>3/60</i> | <i>3/75</i> | <i>3/90</i> |
| | Физическая культура | Занятия по физическому развитию в помещении | 3 раза в неделю/ 45 минут | 3 раза в неделю/ 60 минут | 2 раза в неделю/ 50 минут | 2 раза в неделю/ 60 минут |
| | | Занятия по физическому развитию на открытом воздухе | | | 1 раз в неделю/ 25 минут | 1 раз в неделю/ 30 минут |
| | <i>Всего образовательной нагрузки количество занятий/ минут</i> | | <i>10/150</i> | <i>10/200</i> | <i>13/315</i> | <i>15/450</i> |

Режим дня
(холодный период года с 01.09.2020г по 31.05.2021г)

| | Режимные моменты | младшая подгруппа | средняя подгруппа | старшая подгруппа | подготовительная к школе подгруппа |
|---|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------------------|
| | Возраст детей | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 |
| 1 | Прием детей, осмотр, общение, | 8.00-9.00 | 8.00-9.00 | 8.00-9.00 | 8.00-9.00 |

| | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|
| | самостоятельные игры | | | | |
| 2. | Гимнастика утренняя | 9.00-9.10 | 9.00-9.12 | 9.00-9.15 | 9.00-9.15 |
| 3 | Подготовка к завтраку, Завтрак | 9.10-9.25 | 9.12-9.30 | 9.15 -9.30 | 9.15-9.30 |

| Время | Режимные моменты | Содержание | | | |
|-------|------------------|------------|--|--|--|
|-------|------------------|------------|--|--|--|

| | | | | | |
|----|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 4 | Самостоятельная деятельность (личная гигиена, подготовка к образовательной деятельности) | 9.25-10.00 | 9.30-10.00 | 9.30-10.00 | 9.30-10.00 |
| 5 | Занятия по сетке | 10.00-10.40 | 10.00-10.50 | 10.00-10.55 | 10.00-11.10 |
| 6 | Личная гигиена, игры | 10.40-10.50 | 10.50-11.00 | 10.55-11.05 | 11.10-11.20 |
| 7 | Второй завтрак | 10.50-11.00 | 11.00-11.05 | 11.05-11.10 | 11.20-11.25 |
| 8 | Самостоятельная деятельность (Подготовка к прогулке, личная гигиена) | 11.00-11.15 | 11.05-11.10 | 11.10-11.15 | 11.25-11.30 |
| 9 | Прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, самостоятельная игра) | 11.15-11.55 | 11.10-12.10 | 11.15-12.15 | 11.30-12.20 |
| 10 | Самостоятельная деятельность (Возвращение с прогулки, игры, личная гигиена) | 11.55-12.05 | 12.10-12.25 | 12.15-12.25 | 12.20-12.30 |
| 11 | Обед | 12.05-12.25 | 12.25-12.45 | 12.25-12.45 | 12.30-12.50 |
| 12 | Подготовка ко сну, личная гигиена | 12.25-12.40 | 12.45-12.55 | 12.45-12.55 | 12.50-13.00 |
| 13 | дневной сон | 12.40-15.30 | 12.55-15.30 | 12.55-15.30 | 13.00-15.30 |
| 14 | Личная гигиена, Гимнастика после сна, игры, досуг, подготовка к образовательной деятельности | 15.30-15.50 | 15.30-15.50 | 15.30-15.40 | 15.30-15.40 |
| 15 | Занятие | | | 15.40-16.05 | 15.40-16.10 |
| 15 | Полдник | 16.00-16.20 | 16.00-16.10 | 16.05-16.15 | 16.10-16.20 |
| 16 | Самостоятельная деятельность (Личная гигиена, игры), подготовка к прогулке | 16.20-16.30 | 16.10-16.20 | 16.15-16.25 | 16.20-16.30 |
| 17 | Прогулка (игры, наблюдения, труд, подвижные игры) Самостоятельные игры перед уходом домой | 16.30-17.00 | 16.20-17.00 | 16.25-17.00 | 16.30-17.00 |
| | Прогулка | 1.10ч | 1.50ч | 1.35ч | 1.20ч |
| | Сон | 2.50ч | 2.35 ч | 2.35 ч | 2.30 ч |
| | Самостоятельная деятельность | 3.25 ч | 3.30 ч | 3.40 ч | 3.45 ч |
| | | | | | |

| | | |
|-------------|---|--|
| 8.00-9.00 | Утренний прием, игры, общение | Прием детей. Взаимодействие с родителями. Игровая деятельность детей. Индивидуальные и подгрупповые дидактические, самостоятельные игры. |
| 9.00-9.10 | Утренняя гимнастика | Утренняя гимнастика «Физическое развитие» |
| 9.10-9.30 | Подготовка к завтраку. Завтрак | Подготовка к завтраку: «Социально-коммуникативное развитие». Завтрак: «Социально-коммуникативное развитие» |
| 9.30-9.40 | Подготовка к прогулке | Обучение навыкам самообслуживания: «Социально-коммуникативное развитие» |
| 9.40-12.00 | Прогулка | «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Речевое развитие», индивидуальная работа. |
| 12.00-12.10 | Возвращение с прогулки, подготовка к обеду | Подготовка к обеду: «Социально-коммуникативное развитие». |
| 12.10-12.40 | Обед | Обед: «Социально-коммуникативное развитие» |
| 12.40-12.45 | Подготовка ко сну | «Художественно-эстетическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие». |
| 12.45-15.30 | Дневной сон | Создание тихой, благоприятной обстановки для сна. |
| 15.30-15.40 | Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие» |
| 15.40-16.00 | Подготовка к полднику. Полдник | Полдник: «Социально-коммуникативное развитие» |
| 16.00-16.30 | Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей, самостоятельная деятельность в центрах активности | Интеграция образовательных областей (индивидуальная, подгрупповая, ситуативная, досуговая игровая деятельность) |
| 16.30-17.00 | Прогулка. Игры. Уход домой | Взаимодействие с родителями, «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», индивидуальная работа. |

Режим дня

(теплый период года с 01.06.2021 по 31.08.2021г)

Расписание занятий

| Дни нед- ели | время | младшая подгруппа 3-4 года | время | Средняя подгруппа 4-5 лет |
|--------------------|----------------------------------|---|--|--|
| понедельник | 10.00 10.15 10.25 10.40 | Художественно-эстетическое развитие (лепка, аппликация) Физическое развитие (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 10.00 10.20 10.30 10.50 | Художественно-эстетическое развитие (лепка, аппликация) Физическое развитие (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) |
| вторник | 10.00 10.15 10.25 10.40 | Познавательное развитие (ФЭМП) Художественно-эстетическое развитие (музыкально –художественная деятельность) | 10.00 10.20 10.30 10.50 | Познавательное развитие (ФЭМП) Художественно-эстетическое развитие (музыкально –художественная деятельность) |
| среда | 10.00 10.15 10.25 10.40 | Речевое развитие (развитие речи) Физическое развитие (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 10.00 10.20 10.30 10.50 | Речевое развитие (развитие речи) Физическое развитие (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) |
| четверг | 10.00 10.15 10.25 10.40 | Познавательное развитие (ознакомление с миром природы, приобщение к социокультурным ценностям) Художественно-эстетическое развитие (музыкально – художественная деятельность) | 10.00- 10.20 10.30- 10.50 | Познавательное развитие (ознакомление с миром природы, приобщение к социокультурным ценностям) Художественно-эстетическое развитие (музыкально –художественная деятельность) |
| пятница | 10.00 10.15 10.25 10.40 | Художественно-эстетическое развитие (рисование) Физическое развитие (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 10.00- 10.20 10.30- 10.50 | Художественно-эстетическое развитие (рисование) Физическое развитие (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) |

Расписание занятий

| Дни неде ли | время | Старшая подгруппа | | Подготовительная подгруппа | | | |
|-------------------|-------|--|-------|--|-------|--|--|
| | | 5-6 лет | | 6-7 лет | | | |
| понеде льник | 10.00 | Художественно-эстетическое развитие (лепка) | 10.00 | Художественно-эстетическое развитие (лепка) | 10.30 | | |
| | 10.25 | | | | | Физическое развитие | 10.40 |
| | 10.35 | (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 15.40 | (Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 16.10 | | |
| | 11.00 | | | | | <i>Познавательное развитие (приобщение к социокультурным ценностям)</i> | <i>Познавательное развитие (приобщение к социокультурным ценностям)</i> |
| | 15.40 | | | | | | |
| 16.05 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| вторник | 10.00 | Познавательное развитие (ФЭМП) | 10.00 | Познавательное развитие (ФЭМП) | | | |
| | 10.25 | Художественно-эстетическое развитие (музыкально-художественная деятельность) | 10.30 | Художественно-эстетическое развитие (музыкально – художественная деятельность) | 11.10 | | |
| | 10.35 | | 10.40 | | | Социально-коммуникативное развитие («Мой родной край») | |
| | 11.00 | | 11.10 | | | | |
| | | | 15.40 | | | | |
| | 16.10 | | | | | | |
| среда | 10.00 | Речевое развитие | 10.00 | Речевое развитие | | | |
| | 10.25 | (развитие речи) | 10.30 | (развитие речи) | | | |
| | 10.35 | Физическое развитие (приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 10.40 | Физическое развитие (приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 11.10 | | |
| | 11.00 | | 11.10 | | | | |
| | 11.10 | Художественно-эстетическое развитие (аппликация; художественный труд) | 11.10 | Художественно-эстетическое развитие (аппликация; художественный труд) | 11.40 | | |
| 11.40 | 11.40 | | | | | | |
| четверг | 10.00 | Речевое развитие | 10.00 | Речевое развитие | | | |
| | 10.25 | (обучение грамоте) | 10.30 | (обучение грамоте) | | | |
| | 10.35 | Художественно-эстетическое развитие (музыкально-художественная деятельность) | 10.40 | Художественно-эстетическое развитие (музыкально-худ. деятельность) | 11.10 | | |
| | 11.00 | | 11.10 | | | | |
| | 15.40 | <u>Познавательное развитие (ознакомление с миром природы)</u> | 15.40 | <u>Познавательное развитие (ознакомление с миром природы)</u> | 16.10 | | |
| 16.05 | 16.10 | | | | | | |
| пятница | 10.00 | Познавательное развитие (ФЭМП) | 10.00 | Познавательное развитие (ФЭМП) | | | |
| | 10.25 | Физическое развитие (приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 10.30 | Физическое развитие (приобретение детьми опыта в двигательной деятельности) | 11.10 | | |
| | 10.35 | | 10.40 | | | | |
| | 11.00 | | 11.10 | | | | |
| | 15.40 | <u>Художественно-эстетическое развитие (рисование)</u> | 15.40 | <u>Художественно-эстетическое развитие (рисование)</u> | 16.10 | | |
| 16.05 | 16.10 | | | | | | |

Режим двигательной активности детей

| | | | | | | | | |
|---|---|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|
| | Разновозрастная группа детей дошкольного возраста общеразвивающей направленности | | | | | | | |
| Название группы | Солнышко | | | | | | | |
| Возраст детей | 3-4 года | | 4 - 5 года | | 5-6 года | | 6 - 7 года | |
| Формы двигательной деятельности | В день | В неделю | в день | в неделю | в день | в неделю | в день | в неделю |
| Физкультурно-оздоровительная работа | | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | 30 | Ежедневно 6-7 минут | 35 | Ежедневно 8-10 минут | 50 | Ежедневно 10-12 минут | 60 |
| Занятия физической культурой в помещении и на воздухе | 3 раза в неделю 15 минут | 45 | 3 раза в неделю 20 минут | 60 | 3 раза в неделю 25 минут | 75 | 3 раза в неделю 30 минут | 90 |
| Подвижные игры | не менее 2-4 раз в день | | | | | | | |
| | 8 минут (3 р./нед) | 24 | 15 минут (3р./нед) | 45 | 20 минут (4 р./нед) | 80 | 20 минут (4 р./нед) | 80 |
| Спортивные упражнения | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | | | | | |
| | 12 минут | 24 | 15 минут | 30 | 15 минут | 30 | 15 минут | 30 |
| Бодрящая гимнастика после дневного сна | Ежедневно 7 минут | 35 | Ежедневно 10 минут | 50 | Ежедневно 10 минут | 50 | Ежедневно 10 минут | 50 |
| Итого: | 158 | 2 ч 00 м | 220 | 3 ч 60 м | 285 | 3 ч 60 м | 310 | 3 ч 60 м |