

«УТВЕРЖДАЮ»:  
заведующий МДОУ «Детский сад № 3» Скрипачёва Е.А.  
«11» января 2020 г. № 1/20

## Программа здоровья

«Я не боюсь еще и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

### 1. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

Что же такое **здоровье**? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

По статистике, каждый четвёртый больничный лист выдаётся по уходу за больным ребёнком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребёнка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны. А из больных детей вырастают взрослые, подверженные простудам и другим, более серьёзным заболеваниям.

Основными причинами заболеваемости являются:

- **гиподинамия** – нарушение функций организма (опорно - двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности. Длительное сидение у телевизора, за столом приводит к утомлению мышц. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Гиподинамия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей **ожирением**;
- **детские стрессы** – это следствие дефицита положительных эмоций у ребёнка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении, «заорганизованности» воспитательно-образовательного процесса, отсутствие чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и так далее.

Ребёнок, по мнению академика Н.А.Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации: накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки, перееданием и гиподинамией. Два последующих обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребёнка, и в первую очередь, увеличению роста и веса

тела. Внутренние органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

**Основной целью** реализации данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

### **Задачи программы:**

Учитывая всё это, основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах здоровьесберегающих технологий:**

*Гуманизации* – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОУ.

*Учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка* – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

*Профессионального сотрудничества и творчества*, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

*Систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса.* Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах.

*Синкретичности* – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

Данная программа «Здоровье» реализуется посредством здоровьесберегающих технологий.

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

1. Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

2. Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей.
3. Технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

### ***Виды здоровьесберегающих технологий***

(классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесберегающей деятельности)

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий, используемых в дошкольном учреждении: *медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесберегающие образовательные технологии.*

### ***Составляющие элементы медико-профилактических технологий:***

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- контроль за физическим развитием дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Данные технологии обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами.

### ***Составляющие элементы физкультурно-оздоровительных технологий:***

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры дошкольников;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- профилактика зрения.

Основной целью данной технологии является развитие физических качеств и двигательной активности детей и профилактика нарушений в физическом развитии детей.

### ***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка:***

- в технологию обеспечения социально-психологического благополучия ребенка входят технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка;
- эмоционально благоприятная обстановка в группе.

Основная цель - обеспечение эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

### ***Здоровьесберегающие образовательные технологии:***

- к данным технологиям относится технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников, решение задач здоровьесбережения через обучение самих детей здоровому образу жизни, культуре здоровья. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка.

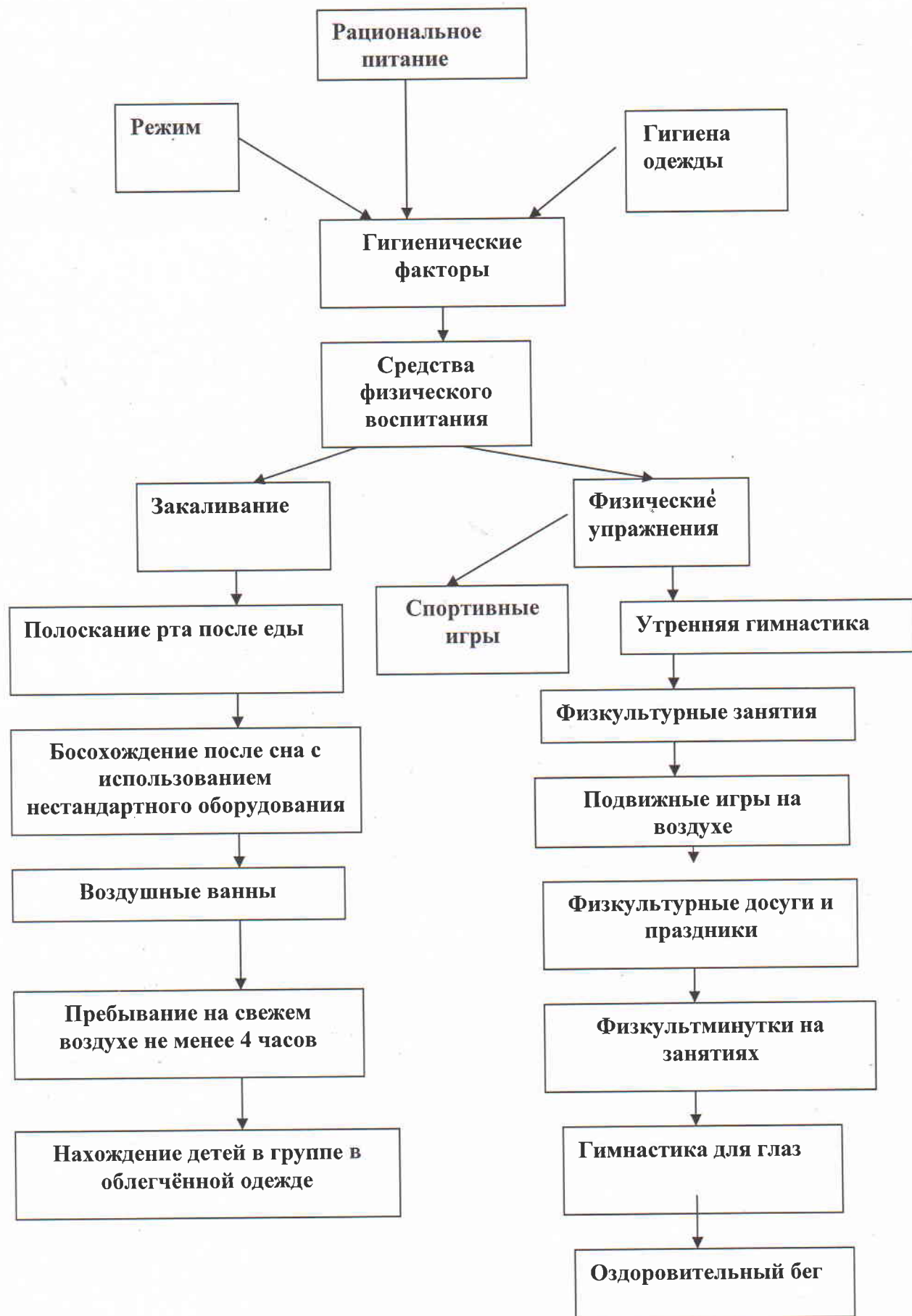
Основной целью этих технологий является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

Мы придерживаемся мнения, что эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей.

## **2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ И ПРОГРАМНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДОО**

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно-правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОО:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании»;
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.13 г. № 1014 Зарегистрированного от 26.09.13 № 30038 « О порядке и организации и осуществлении образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 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»;
- Устава МДОУ «Детский сад № 3».





### 3. Организация оздоровительной работы в ДОУ

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.

Таким образом, триаду здоровья составляют рациональный режим дня, закаливание и движение. Причём, чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка, работа в детском саду строится в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определённые условия.

Так, в группах выделено достаточно места для активного движения детей, организованы уголки физкультурные, которые оснащены физкультурным оборудованием и инвентарём.

На участке детского сада оборудована физкультурная площадка для спортивных и подвижных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий», (дуги, мишени для попадания в цель, яма для прыжков в длину, волейбольная площадка).

На улучшение жизни малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание уделяем подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития детей зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, мы продумываем систему всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей в сочетании с контролем за организацией воспитательно-образовательного процесса.

Кроме традиционных форм и методов работы с воспитателями (педсоветов, консультаций, семинаров-практикумов и т.д.) используем новые, нетрадиционные формы педагогической учёбы. Используем «Метод проекта», «Разговорное кафе», мастер - классы и др.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребёнка способствует режим дня.

Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

Ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей: утренняя гимнастика на воздухе или в зале, разнообразные подвижные в течение всего дня, закаливающие процедуры, занятия физкультурой, ритмопластикой, что позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, рационально распределить интеллектуальную нагрузку.

Обеспечить воспитание здорового ребёнка можно только при условии сотрудничества медицины и педагогики, чётко организованного медико-педагогического контроля, в который входит:

- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;

- медико-педагогические наблюдения за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, за физиологической реакцией детей, соответствием нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям;
- Санитарно-педагогический надзор за местами, где проводятся физкультурные занятия и закаливающие процедуры, за гигиеническим состоянием оборудования, пособий, одежды и обуви занимающихся детей.

Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учётом их физической подготовленности, имеющих отклонений в состоянии здоровья.

Особое внимание в режиме дня уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Для этого необходимы:

- чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении;
- рациональная, неперегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года (4 часа в день);
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры или с добавлением лекарственных трав и др.);
- хождение босиком по ребристой дорожке или дорожке с шипами;
- контрастные воздушные ванны в комплексе с дыхательной гимнастикой

В комплексе закаливающих процедур, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим воспитатели учитывают следующие моменты:

- обеспечивают в момент подготовки ко сну спокойную обстановку, исключают шумные игры за 30 минут до сна;
- первыми за обеденный стол сажают детей с ослабленным здоровьем. Чтобы затем их первыми уложить в постель;
- проветривают спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3-5 градусов;
- для быстрого засыпания детей используют элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы она действительно давала эффект, педагоги меняют последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

Функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды способствуют физические упражнения на свежем воздухе в различных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры и развлечения. Причём педагоги имеют 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

- для хорошей погоды (по сезону);
- на случай сырой погоды;
- на случай порывистого ветра.

Однако какой бы вариант физических упражнений ни был выбран, он обязательно содержит оздоровительный бег, подвижные игры и свободную деятельность на спортивных снарядах и физкультурном оборудовании.

Безусловно, особое внимание в воспитании здорового ребёнка придаём развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, педагоги учат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика – занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия-соревнования, где в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда ребёнку предлагается определённое время, и он самостоятельно тренируется, после чего воспитатель проверяет выполнение задания;
- занятия серии «Здоровье», где детям даются представления о строении собственного тела, о назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививает элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи (эти занятия имеют большое значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни).

Для предупреждения заболеваемости детей применяем витаминотерапию, полоскание горла настоями трав, противовирусные средства, адаптогены, точечный массаж и т.д.

В целях развития индивидуальных двигательных способностей детей используем в вечернее время занятия в студии ритмопластики.

Вопросы воспитания здорового ребёнка решаем в тесном контакте с семьёй.

Эффективность работы по физическому воспитанию детей оцениваем по следующим направлениям:

- перемена группы здоровья на более высокую;
- уровень физического развития детей;
- выполнение основных движений: качественные и количественные характеристики по возрасту;
- физические качества и способности.



**4. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ  
(ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДОУ)**

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в октябре и апреле)	Старшая медсестра Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура А) в зале Б) на воздухе	Все группы	3 раза в неделю 2 раза; 1 раз	Инструктор по физкультуре или воспитатели групп
3.	Подвижные игры и упражнения на воздухе	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
9.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги

### III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с пол.)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, мл. воспитатели
2.	Полоскание полости рта после обеда	Все группы кроме группы для детей раннего возраста	Ежедневно	Воспитатели групп
3.	Обеззараживанию воздуха приборами, предназначенными для этого	Все группы	Ежедневно	Воспитатели

### IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкалотерапия	Все группы	Использование сопровождения изобразительной физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
2.	Фитонцилотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Период повышенной заболеваемости	Ст. медсестра, младшие воспитатели

### Закаливание

1.	Полоскание полости рта после обеда	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Ходьба босиком по массажным дорожкам	Все группы	После сна	Воспитатели

2.	Ходьба босиком по массажным дорожкам	Все группы	После сна	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Воздушные ванны	Все группы	Перед сном и после сна	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Ходьба босиком	Все группы	Перед сном и после сна	Воспитатели, младшие воспитатели

**В детском саду созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей:**

- разнообразное оборудование в группах детского сада, в том числе выполняемое самостоятельно воспитателями групп;
- наличие спортивных центров в группах;
- отработка оптимальных режимов организации жизни детей с учетом основного и дополнительного образования;
- чередование занятий с целью снижения утомляемости;
- правильный подбор и проведение подвижных игр в течение дня;
- индифференциальный режим пробуждения после дневного сна;
- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ,
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

**Оздоровительные и закалывающие мероприятия:**

- обеспечение здорового образа жизни (шалящий режим (во время адаптации), организация микроклимата в группе);
- физические упражнения, утренняя гимнастика, физкультурно – оздоровительные занятия, профилактическая гимнастика, спортивные, подвижные игры;
- гигиенические, водные и закалывающие процедуры (обширное умывание);
- световоздушные ванны;
- рациональное питание;
- сон с доступом свежего воздуха;
- прогулки на свежем воздухе;
- солнечные ванны (в летний период);
- игры с водой (в летний период);

### Профилактические мероприятия:

#### Неспецифическая профилактика:

добавление в пищу фитонцидов (лук, чеснок – осень, зима, весна).

#### В детском саду организуется оптимальный двигательный режим

### Специфическая профилактика: вакцинопрофилактика.

Вид занятий и форма двигательной активности детей.	Особенность организации.
<b>Физкультурно-оздоровительные занятия.</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 5-12 мин (в зависимости от возраста детей)
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно, в течение 7-10 мин
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время прогулки, длительность 20-25 мин
Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней или вечерней прогулки, длительность 12-15 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно, 3 – 5 мин.
Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день по 2-3 минуты
Артикуляционная гимнастика	2-3 раза в день по 3-5 минут
Хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные	2-3 раза в неделю, длительностью 10-30 минут.
Закаливающие процедуры	Ежедневно (15-20 минут)
Физкультурные и музыкальные занятия	Согласно расписанию.

#### Система закаливающих мероприятий в течение дня

№	Мероприятия	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.	Прием детей на воздухе	С апреля по октябрь	Круглый год при благоприятных условиях погоды		



№	Мероприятия	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1.	Прием детей на воздухе	С апреля по октябрь	Круглый год при благоприятных условиях погоды		
2.	Утренняя зарядка (обширное умывание)	С мая по сентябрь на улице - оздоровительный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями в облегченной одежде. С ноября по май в - зале в спортивной форме.			
3.	Воздушно-температурный режим	В группе - +20 В спальне - +18	В группе - +18 В спальне - +16-17	В группе - +18 В спальне - +16-17	В группе - +18 В спальне - +16-17
4.	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Два раза до +14-16 Три раза в день до +14-16			
5.	Одностороннее проветривание	Постоянно открыта фрамуга с подветренной стороны			
6.	Одежда детей в группе	Облегченная одежда: носки (гольфы), шорты, платя или рубашки с коротким рукавом			
7.	Сон	В хорошо проветриваемом помещении без футболок и маек.			
8.	Гимнастика умывание.	Без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика	Без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика, ходьба по мокрому дорожкам		

# Приложение II

## Режим дня в группах общеразвивающего вида

Вид деятельности	1-я младшая группа		2-я младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность	Время в режиме дня	Продолжительность
Утренний прием детей, игры, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.00-8.30	1 ч. 30 мин	7.00-8.30	1 ч. 30 мин	7.00-8.30	1 ч. 30 мин	7.00-8.20	1 ч. 20 мин	7.00-8.20	1 ч. 20 мин
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	30 мин	8.30-9.00	30 мин	8.30-9.00	30 мин	8.20-8.40	20 мин	8.20-8.40	20 мин
Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности	9.00-9.45	45 мин	9.00-9.15	15 мин	9.00-9.10	10 мин	8.40-8.50	10 мин	8.40-8.50	10 мин
Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации	9.45-9.55	10 мин	<u>9.15-9.30</u> <i>Перерыв</i> 9.30-9.40 <u>9.40-9.55</u>	<u>15 мин</u> 10 мин <u>15 мин</u>	<u>9.10-9.30</u> <i>Перерыв</i> 9.30-9.40 <u>9.40-10.00</u>	<u>20 мин</u> 10 мин <u>20 мин</u>	8.50-9.15 <i>Перерыв</i> 9.15-9.25 <u>9.25-9.45</u>	25 мин 10 мин <u>20 мин</u>	<u>8.50-9.20</u> <i>Перерыв</i> 9.20-9.30 <u>9.30-10.00</u>	30 мин 10 мин <u>30 мин</u>
Второй завтрак	9.55-10.05	10 мин	9.55-10.05	10 мин	10.00-10.10	10 мин	9.45-9.55	10 мин	10.00-10.10	10 мин
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05-11.50	1 ч. 45 мин	10.05-12.20	2 ч. 15 мин	10.10-12.20	2 ч. 10 мин	9.55-12.05	2 ч. 10 мин	10.40-12.05	1 ч. 25 мин
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	-	-	-	-	-	-	12.05-12.20	15 мин	12.05-12.20	15 мин
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20	30 мин	12.20-12.50	30 мин	12.20-12.50	30 мин	12.20-12.50	30 мин	12.20-12.50	30 мин
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном, полоскание полости рта	-	-	-	-	-	-	12.50-13.00	10 мин	12.50-13.00	10 мин
Подготовка ко сну, сон	12.20-	3 часа	12.50-	2 ч. 10 мин	12.50-	2 ч. 10 мин	13.00-	2 часа	13.00-	2 часа





	Продолжительность непрерывного бодрствования	5 ч.30 мин	5 ч.50 мин	5 ч. 50 мин	6 часов	6 часов
Примечание	* В теплый период года увеличивается продолжительность прогулок за счет временного прекращения НОД				Общее количество занятий в неделю не должно превышать 13 занятий (3 дня в неделю по 3 занятия в день и 2 дня в неделю по 2 занятия в день).	Общее количество занятий в неделю не должно превышать 14 занятий (1 день в неделю - 2 занятия и 4 дня в неделю по 3 занятия в день).



догонедом)									
Второй завтрак (фрукт или сок)	9.55-10.05	10 мин	10.05-10.15	10 мин	9.45-9.55	10 мин	10.00-10.10	10 мин	
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.05-12.20	2 ч.15 мин	10.15-12.20	2 ч.05 мин	9.55-12.05	2 ч. 10 мин	10.10-12.05	1 ч. 55 мин	
Самостоятельная деятельность по выбору и интересам	-	-	-	-	12.05-12.20	15 мин	12.05-12.20	15 мин	
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	30 мин	12.20-12.50	30 мин	12.20-12.50	30 мин	12.20-12.50	30 мин	
Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном, полоскание полости рта	-	-	-	-	12.50-13.00	10 мин	12.50-13.00	10 мин	
Подготовка к сну, сон	12.50-15.00	2 ч.10 мин	12.50-15.00	2 ч.10 мин	13.00-15.00	2 часа	13.00-15.00	2 часа	
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00-15.30	30 мин	15.00-15.30	30 мин	15.00-15.20	20 мин	15.00-15.20	20 мин	
Подготовка к полднику, уплотненный полдник	15.30-16.00	30 мин	15.30-16.00	30 мин	15.20-15.40	20 мин	15.20-15.40	20 мин	

Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (старшая, подготовительная группы). Индивидуальная работа с детьми по заданию учителя-логопеда с детьми старшей и подготовительно и групп									
Игры, досуги, общение, самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей	16.00-17.00	1 час	16.00-17.00	1 час	16.05-17.00	55 мин	16.10-17.00	50 мин	
Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.20	1 ч. 20 мин	17.00-18.20	1 ч. 20 мин	17.00-18.20	1 час 20 мин	17.00-18.20	1 ч. 20 мин	
Игры, уход детей домой	18.20-19.00	40 мин	18.20-19.00	40 мин	18.20-19.00	40 мин	18.20-19.00	40 мин	
Общий подсчет времени	Продолжительность самостоятельной деятельности	3 ч. 25 мин		3 ч. 25 мин		3 ч. 20 мин		3 ч. 15 мин	
	Продолжительность НОД (в первой)								



	половине дня/ второй половине дня)	во 30 мин	40 мин	45/25	60/30
	Продолжительность прогулок	3 ч. 35 мин	3 ч. 25 мин	3 ч. 30 мин	3 ч. 05 мин
	Продолжительность дневного сна	2 ч. 10 мин	2 ч. 10 мин	2 ч.	2 ч.
	Интервал при приеме пищи	3-4 ч.	3-4 ч	3-4 ч	3-4 ч
	Продолжительность непрерывного бодрствования	5 ч. 50 мин	5 ч. 50 мин	6 ч.	6 ч.
Примечание	* В теплый период года увеличивается продолжительность прогулок за счет временного прекращения НОД				
	Общее количество занятий в неделю в старшей группе не должно превышать 13 занятий (3 дня в неделю - 3 занятия в день и 2 дня в неделю - 2 занятия в день).				
	Общее количество занятий в неделю в подготовительной к школе группе не должно превышать 14 занятий (1 день в неделю - 2 занятия и 4 дня в неделю - 3 занятия в день).				