

Пояснительная записка к учебному плану
МБДОУ «Детский сад № 29 «Улыбка»
на 2024-2025 учебный год

Учебный план Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центра развития ребенка – детского сада № 29 «Улыбка» разработан в соответствии с законодательными актами и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства Образования и науки РФ 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";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Уставом ДОУ.

Учебный план МБДОУ «Детский сад № 29 «Улыбка» на 2024 – 2025 учебный год является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности.

Учебный год начинается с 2 сентября и заканчивается 30 мая. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

В 2024-2025 г. в МБДОУ «Детский сад № 29 «Улыбка» функционирует 5 общеобразовательных групп, укомплектованных в соответствии с возрастными нормами:

- группа раннего возраста «Ягодка» (1.5 - 3 года)
- младшая группа «Смешарики» (3 – 4 года)
- Средняя группа «Радуга» (4 - 5 лет)
- Старшая группа «Ромашка» (5 - 6 лет)

– Подготовительная к школе группа «Солнышко» (6 – 8 лет)

Фундамент образовательного процесса составляет основная образовательная программа дошкольного образования (далее – Программа), разработанная и утверждённая в ДООУ. Цель и задачи деятельности ДООУ по реализации основной образовательной программы определяются ФГОС дошкольного образования, федеральной образовательной программой дошкольного образования, Уставом ДООУ, приоритетного направления ДООУ, с учетом регионального компонента, на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей детей и родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

В учебном плане устанавливается соотношение между инвариантной (обязательной) частью и вариативной (модульной) частью, формируемой дошкольным образовательным учреждением:

- инвариантная (обязательная) часть - не менее 60 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования.
- вариативная (модульная) часть - не более 40 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования. Эта часть Учебного плана, формируемая дошкольным образовательным учреждением, обеспечивает вариативность образования, отражает специфику дошкольного образовательного учреждения, позволяет более полно реализовать социальный заказ на образовательные услуги.

Учебный план ориентирован на интеграцию обучения и воспитания, на развитие воспитанников и состоит из следующих образовательных областей:

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

Реализация учебного плана предполагает обязательный учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

При составлении учебного плана учитывалось соблюдение минимального количества организованной образовательной деятельности на изучение каждой образовательной области, которое определено в инвариантной части учебного плана, и предельно допустимая нагрузка.

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и

организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

Перерывы между периодами непрерывной организованной образовательной деятельностью составляют не менее 10 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления детей она сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей. Домашние задания детям не задаются.

Реализация физического и художественно-эстетического направлений занимает не менее 50% общего времени образовательной деятельности, 3-е занятие по физическому развитию проводится на прогулке.

Реализация других видов образовательной деятельности, не отраженных в инвариантной части учебного плана, во всех возрастных группах осуществляется в ходе взаимодействия педагога с детьми при проведении режимных моментов, самостоятельной деятельности детей, взаимодействия с семьями воспитанников.

Переходный период к началу учебного года (с 1 по 15 сентября) предусматривает наличие щадящего режима, нацеленного на адаптацию детей к условиям жизни в новой возрастной группе и включающего мероприятия, направленные на создание благоприятного психологического климата, снижение напряжения и предотвращение негативных проявлений.

Количество и продолжительность образовательной деятельности устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 2.4.3648-20):

- Продолжительность образовательной деятельности (включая перерывы):
- для детей от 1,5 до 3 лет – не более 30 минут (10 минут),
- для детей от 3 до 4 лет – не более 40 минут (15 минут),
- для детей от 4 до 5 лет – не более 50 минут (20 минут),
- для детей от 5 до 6 лет – не более 1 ч. 30 минут (25 минут),
- для детей от 6 до 8 лет – не более 1 ч. 50 минут (30 минут).

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня:

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 50 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной группах – 1 ч. 30 минут и 1 ч. 50 минут соответственно.

В середине времени, отведённого на образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25 – 30 минут в день. В середине

образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

Форма организации занятий с 1,5 до 3 лет (подгрупповые) с 3 до 8 лет (фронтальные).

В образовательном процессе используется интегрированный подход, который позволяет гибко реализовывать в режиме дня различные виды детской деятельности. Реализация физического и художественно-эстетического направлений занимает не менее 50% общего времени занятий. Чтение художественной литературы во всех возрастных группах планируется ежедневно.

Дети, занимающиеся по Основной образовательной программе, в результате проведенной работы, при соблюдении требований к условиям реализации Программы, к концу дошкольного возраста обладают рядом достижений по формированию у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности.

Организация жизнедеятельности МБДОУ предусматривает, как организованные педагогами совместно с детьми (ООД, развлечения, кружки) формы детской деятельности, так и самостоятельную деятельность детей. Режим дня и сетка ООД соответствуют виду и направлению МБДОУ.

В летний оздоровительный период проводится совместная деятельность педагогов и детей только эстетического и оздоровительного циклов (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства). В дни каникул и в летний оздоровительный период еженедельно организуются спортивные и подвижные игры, эстафеты, спортивные праздники, музыкальные развлечения, экскурсии, целевые прогулки и др., а также увеличивается продолжительность прогулок. Конструктивные игры с песком и различным природным материалом, водой планируются ежедневно, 1 раз в месяц проводятся спортивные и музыкальные праздники, планируется посещение музеев.

Учебный план-график прилагается.

Планирование воспитательно - образовательного процесса на 2024 - 2025 учебный год

Учебный план на 2024 - 2025 учебный год															
Образовательные области	Группа раннего возраста			Младшая группа			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная группа		
	Нед.	Мес.	Год	Нед.	Мес.	Год	Нед.	Мес.	Год	Нед.	Мес.	Год	Нед.	Мес.	Год
Познавательное развитие															
Формирование элементарных математических представлений	-	-	-	1	4	36	1	4	36	2	8	72	2	8	72
Ознакомление с окружающим миром и	0,5	2	18	0,5	2	18	1	4	36	1	4	36	2	8	72
Экспериментирование и моделирование с	0,5	2	18	0,5	2	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итог:	1	4	36	2	8	72	2	8	72	3	12	108	4	16	144
Речевое развитие															
Развитие речи	0,5	2	18	1	4	36	1	4	36	2	8	72	1	4	36
Ознакомление с художественной	0,5	2	18	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	36
Подготовка к обучению грамоте	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	36	1	4	36
Итог:	1	4	36	1	4	36	1	4	36	3	12	108	3	12	108
Художественно-эстетическое развитие															
Музыка	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72	2	8	72
Рисование	1	4	36	1	4	36	1	4	36	2	8	72	2	8	72
Лепка	1	4	36	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
Конструирование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	4	36
Аппликация	-	-	-	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18	0,5	2	18
Итог:	4	16	144	4	16	144	4	16	144	5	20	180	6	24	216
Физическое развитие															
Интегрируется со всеми образовательными областями, проводится ежедневно в процессе режимных моментов															
Физическая культура	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108
Итог:	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108	3	12	108
Социально-коммуникативное развитие															
Интегрируется со всеми образовательными областями, проводится в совместной деятельности педагога с детьми, ежедневно в процессе режимных моментов															
Итог:	9 занятий			10 занятий			10 занятий			14 занятий			16 занятий		
Недельная нагрузка	1 час 30 мин			2 часа 30 мин			2 часа 30 мин			6 часов 30 мин			8 часов		

Режим функционирования ДОУ на 2024-2025 учебный год.

Режим работы	с 07.30 до 17.30	
Продолжительность учебного года	с 02.09.2024 г. по 30.05.2025 г. учебная неделя 5 дней - 32 недели в год	
Зимние каникулы	с 31 декабря 2024 года по 10 января 2025 года	
Летний оздоровительный период	с 02.06.2025 по 29.08.2025 г.	
Мониторинг качества освоения программного материала воспитанниками	с 25.11.2024 г. по 29.11.2024 г. с 21.04.2025 г. по 30.04.2025 г.	
Выпуск детей в школу	06.06.2024 г.	
Культурно – досуговая деятельность		
Сентябрь	День знаний	подготовительная
	Выставка семейного творчества «Осенний вернисаж»	Все группы
Октябрь	«День пожилого человека»	все группы
	«В гостях у Светофора» «В стране Светофории»	
	В. «ПДД глазами детей»	все группы
	«Осенины»	
Ноябрь	Выставка открыток «Мама лучшая на свете!»	все группы
	Акция «Осторожно - огонь!»	
Декабрь	Выставка семейного творчества «Новогодний букет»	все группы
	Конкурс семейного творчества карнавальных костюмов.	
	«Новогодний карнавал»	
Январь	Конкурс зимних построек «Парад снеговиков»	все группы
	«Папа, мама, я –спортивная семья»	старшая, подготовительная
Февраль	Выставка семейного творчества «Говорят у папы – руки золотые»»	старшая, подготовительная
	Спортивный праздник «Папин день»	все группы
	Масленица	все группы
Март	Концерт «Для милых мам»	все группы
	Выставка «С праздником, мама!»	
	РК чтецов «Звучащее слово»	
	РК «Твори, твори, маленький художник»	старшая, подготовительная
Апрель	Большое цирковое представление с участием выпускников	все группы

	Фольклорный праздник «На красной горке»	
	Выставка детских работ «Дорога в космос»	старшая, подготовительная
Май	День Победы	старшая, подготовительная
	Спортивный праздник «Вперед мальчишки и девчонки!»	
	Книга памяти «Слава тебе, победитель - солдат!»	все группы
Июнь	Р.К. «Первоцвет»	подготовительная
	День защиты детей «Пусть всегда буду я!» «Праздник мыльных пузырей»	все группы
	Конкурс рисунков на асфальте	
	Выпускной бал	подготовительная
Июль	Выставка «Построим из песка»	подготовительная
Август	Р. спортивное развлечение, посвящённое Дню физкультурника	все группы
	Развлечение «До свиданья, лето!»	
	Выставка семейного творчества «Дары природы»	все группы

Регламентирование образовательного процесса на неделю

	Группа, возраст детей				
	Группа раннего возраста до 3 лет	Младшая группа, с 3-4 лет	Средняя группа, с 4-5 лет	Старшая группа, с 5-6 лет	Подготовительная к школе группа, с 6-8 лет
Длительность условного часа образовательной деятельности (ООД)	10	15	20	25	30
Количество условных часов в неделю	9	10	10	14	16
Общее астрономическое время ООД в неделю	1 час 30 мин	2 часа 30 мин	2 часа 30 мин	6 часов 30 мин	8 часов
Минимальный перерыв между ООД	10 мин.				
Дополнительное образование (кружки)	Проводятся во вторую половину дня				

Примерный режим дня по всем возрастным группам (на холодный период) на 2024 - 2025 учебный год

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей на улице, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.07	8.07 -8.15	8.15-8.22	8.22-8.30
Утренний круг	8.10-8.20	8.07-8.17	8.15-8.25	8.22-8.32	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.30-8.50	8.30- 8.50	8.30- 8.55	8.30- 8.55	8.30- 8.50
Игры, занятия, занятия со специалистами	8.50-9.30	8.50-9.40	8.55-9.55	8.55-10.30	8.50-10.45
Второй завтрак	9.40-9.50	9.50-10.00	10.05-10.15	10.40-10.50	10.50-11.00
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки	10.00-11.55	10.10-12.00	10.15-12.10	10.50-12.25	11.00-12.35
Подготовка к обеду, обед.	11.55-12.30	12.00-12.40	12.10-13.00	12.25-13.00	12.35-13.10
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон.	12.30-15.10	12.40-15.10	13.00-15.10	13.00-15.10	13.00-15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно- оздоровительные процедуры. Подготовка к полднику, полдник.	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40	15.10-15.40
Игры, труд, самостоятельная и организованная деятельность. Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.40-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30	15.40-17.30
Уход детей домой.	17.30	17.30	17.30	17.30	17.30

Режим дня все возрастных групп (на теплый период) на 2024 - 2025 учебный год

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей на улице, свободная игра	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
Утренний круг	8.10-8.20	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.30-9.00	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30- 9.00
Игры, занятия на участке, занятия со специалистами	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10	10.00-10.10
Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки	10.10-11.40	10.10-11.50	10.10-12.00	10.10-12.10	10.10-12.15
Подготовка к обеду, обед.	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.50	12.30-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон.	12.20-15.10	12.30-15.10	12.50-15.10	13.00-15.10	13.00-15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры. Подготовка к полднику, полдник.	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.50-17.30	15.50-17.30	15.50-17.30	15.50-17.30	15.50-17.30
Уход детей домой.	17.30	17.30	17.30	17.30	17.30

**Модель двигательного режима детей на неделю
МБДОУ "Детский сад № 29 "Улыбка"".**

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	МЕСТО В РЕЖИМЕ ДНЯ	ВРЕМЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ
Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2в зале 1 на прогулке)	1 младшая гр.- по 15мин Младшая гр-по 15мин Средняя гр - по 20 мин Старшая гр – по 25мин Подготовит.гр - по 30мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно	1 младшая гр.-8.00-8.10 Младшая гр-8.00-8.07 Средняя гр-8.07-8.15 Старшая гр -8.15-8.22 Подгот.гр-8.22-8.30
Психогимнастика	Ежедневно	От 3до5мин
Динамические паузы	Во время занятий с преобладанием статических поз	От 3до5мин
Двигательные разминки	В перерывах между занятиями	По 10 мин каждая
Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно, не менее двух раз в день во время прогулки	1 младшая гр.-15-20мин Младшая гр-20мин Средняя гр-20-25мин Старшая гр.-25-30мин Подготовит.гр.-30-40мин
Дыхательные и звуковые упражнения	В утренние и вечерние часы в группе ежедневно	3-5мин
Двигательные разминки, воздушные и водные процедуры после сна	После дневного сна	5-10мин
Сенсомоторные игры и упражнения	В утренние и вечерние часы в группе ежедневно	До 5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер зависит от индивидуальных потребностей детей.	1 младшая гр.- до 10 мин Младшая гр.- до 15мин Средняя гр- до 15 мин Старшая гр.-до 20мин Подготовит. гр.-до 20 мин

Модель двигательного режима детей на год.

№ п/п	МЕРОПРИЯТИЯ	МЕСТО В РЕЖИМЕ ДНЯ	ВРЕМЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ
1. СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННАЯ УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.1.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 в зале 1 на прогулке)	1 младшая гр. - по 15 мин Младшая гр - по 15 мин Средняя гр - по 20 мин Старшая гр – по 25 мин Подготовит. гр - по 30 мин
1.2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	1 младшая гр.-8.00-8.10 Младшая гр-8.00-8.07 Средняя гр-8.07-8.15 Старшая гр -8.15-8.22 Подгот. гр-8.22-8.30
2. ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
2.1	Динамические паузы	Во время занятий с преобладанием статических поз	От 3 до 5 мин
2.2.	Двигательные разминки	В перерывах между занятиями	По 10 мин. Каждая
2.3.	Двигательные разминки, воздушные и водные процедуры после сна	Ежедневно после дневного сна	1 младшая гр.- до 10 мин Младшая гр.- до 15 мин Средняя гр- до 15 мин Старшая гр.-до 20 мин Подготовит. гр.-до 20 мин
2.4.	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно, не менее двух раз в день во время прогулки	1 младшая гр.-15-20 мин Младшая гр-20 мин Средняя гр-20-25 мин Старшая гр.-25-30 мин Подготовит. гр.-30-40 мин
2.5.	Прогулки- экскурсии в парк (пешие)	1 раз в месяц в течение 60 мин	Во время отведенное на утреннюю прогулку
2.6.	Дыхательные и звуковые упражнения	В утренние и вечерние часы в группе ежедневно	3-5 мин
3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ			
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в группе, в зале, на прогулке	1 младшая гр. - до 10 мин Младшая гр.- до 15 мин Средняя гр- до 15 мин Старшая гр.-до 20 мин Подготовит. гр.-до 20 мин

4.1.	4. ФИЗКУЛЬТУРНО – МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ		
	Физкультурные досуги	1 раз в квартал	Во 2 половине дня в зале, группе или на прогулке
	Спортивные праздники	1 -2 раза в год	Во время отведенное для занятий
	Спортивные мероприятия вне детского сада	2-3 раза в год	
5.ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ОБРАЗОВАНИЯ			
5.1.	Физкультурные занятия, праздники, конкурсы совместно с родителями	По желанию детей, родителей и педагогов.	

Модель оздоровительной работы с детьми.

Вид деятельности	Возраст детей	Место в режиме дня	Продолжительность
ЗАКАЛИВАНИЕ			
Гимнастика после сна в облегченной одежде	Все группы	Ежедневно, после дневного сна)	5-10 мин
Контрастный переход из теплого помещения в холодное в облегченной одежде	Все группы	Ежедневно после дневного сна	До 5 мин
Контрастные ножные ванны	Все группы	Ежедневно в летнее время года до дневного сна	
ОЗДОРОВЛЕНИЕ			
Дыхательные гимнастики	Все группы	Ежедневно в утреннее и вечернее время, а так же на занятиях	2-3 мин.
Пальчиковые гимнастики	Все группы	Ежедневно в утреннее и вечернее время	
Зрительные гимнастики	Все группы	В процессе занятий , в утреннее и вечернее время	2-3мин
Сенсомоторные игры	Все группы	Ежедневно в утреннее и вечернее время, а так же на занятиях	2-3 мин.
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ			
Кварцевание	Все группы	Ежедневно во время дневного сна	5мин.
Проветривание	Все группы	Ежедневно	По графику

ПРОФИЛАКТИКА			
Осмотры специалистов	Все группы	1раз в год	По графику
Лабораторные исследования	Все дети		По графику

**Схема закаливающих процедур в холодный период года проводимых
в МБДОУ "Детский сад № 29 "Улыбка""**

Возрастная группа	Температура воздуха	Наименование процедур	Время проведения	Продолжительность процедур	Рекомендации
Группа раннего возраста	20	Гимнастика после сна в облегченной одежде	15.10	3-4мин	1-2 упр. делаются в кровати остальные на полу
Младшая группа	20	Гимнастика после сна в облегченной одежде	15.10	5мин	Выполняем босиком
		Контрастный переход из теплого помещения в холодное	15.20	2мин	Ходьба по коррекционным дорожкам
Средняя группа	20	Гимнастика после сна в облегченной одежде	15.10	5мин	Выполняем босиком
		Контрастный переход из теплого помещения в холодное	15.20	2мин	Ходьба по коррекционным дорожкам
Старшая и подготовительная группы	20	Гимнастика после сна в облегченной одежде	15.10	5 мин	Ходьба по корригирующим дорожкам
		Контрастный переход из теплого помещения в холодное	15.20	2мин	Ежедневно увеличивается время процедуры

**Схема закаливающих процедур в летний период времени проводимых
в МБДОУ "Детский сад № 29 "Улыбка""**

Возрастная группа	Температура воздуха	Наименование процедур	Время проведения	Продолжительность	Рекомендации
Группа раннего возраста	22	Воздушные и солнечные ванны	9.15	2-30мин	Ежедневно увеличивать время процедур
		Водные процедуры	11.00	1-10мин	Начальная температура +28, каждые 5 дней снижать на 1 градус
Младшая группа	20	Воздушные и солнечные ванны	9.45	3-35мин	Ежедневно увеличивается время на 2 мин
		Водные процедуры – обливание ног	10.10	1-15мин	Ежедневно увеличивается время на 1 мин Начальная температура воды +28, каждые 5 дней снижать на 2 градуса, довести до +18
Средняя группа	20	Воздушные и солнечные ванны	9.55	4-40мин	Ежедневно время увеличивать на 3 минуты
		Водные процедуры – обливание ног	10.30	1-15мин	Также как во 2 мл. гр.
Старшая и подготовительная группы	20	Воздушные и солнечные ванны	10.00	5-40мин	Также как в средней гр.
		Водные процедуры – обливание ног	10.45	5-20мин	Также как в средней гр.