

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 10»**

Рекомендовано к принятию  
Педагогическим советом  
МКОУ «Центр образования № 10»  
Протокол № 8 от 31.08.2022

Утверждено  
Приказом по МКОУ «Центр образования № 10»

№ 99-Д от 31.08.2022

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**на 2022-2023 учебный год**

НОВОМОСКОВСК

## Пояснительная записка

Учебный план дошкольного отделения муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 10» (далее – МКОУ) на 2022– 2023 учебный год является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение непосредственно образовательной деятельности.

Нормативной базой для составления учебного плана МКОУ ЦО № 10 являются документы:

- Закон РФ «Об образовании», от 29.12.2012г № 273, введенным в действие с 01.09.2013г;
- Инструктивно – методическое письмо Министерства образования РФ № 65/23-16 от 14.03.2000г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 ноября 2009г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- СанПиН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические правила и нормы»
- Письмо «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014г. № 08-249;
- Устав МКОУ;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Дошкольное отделение работает в режиме пятидневной рабочей недели.

### **Цель плана:**

- регламентировать непосредственно- образовательную деятельность, определить ее направленность, установить виды и формы организации, их количество в неделю с целью соблюдения норм СанПиН 2.4.1.3049-13.; СанПиН 2.4.3648-20

Распределение количества организованной образовательной деятельности основано на принципах соблюдения права воспитанников на дошкольное образование.

Объём обязательной части Программы не менее 60% от ее общего объема и части, формируемой участниками образовательных отношений не более 40%.

Отражение специфики Образовательной организации:

а) учёт видовой принадлежности Образовательной организации – общеобразовательное;

б) учёт особенностей возрастной структуры – в образовательной организации функционируют 4 группы:

- Группа раннего возраста (1-3 года),
- Разновозрастная группа младшего возраста (3-5 лет),
- Разновозрастная группа среднего возраста (4-6 лет),
- Разновозрастная группа старшего возраста (5-7 лет).

В структуре Плана выделяется:

базовая образовательная область;

обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса.

Обязательная часть учебного плана, реализуется посредством непрерывной образовательной деятельности, совместной деятельности взрослых и детей, в ходе режимных моментов, взаимодействия с семьями воспитанников:

- для детей от 1 до 3 лет – 10 НОД (100 мин = 1 час 40 мин) в неделю,
- для детей 3 - 4 лет – 10 НОД (150 мин = 2 часа 30 мин) в неделю,
- для детей 4 – 5 лет – 10 НОД (200 мин = 3 часа 20 мин) в неделю,
- для детей 5 – 6 лет – 13 НОД (325 мин = 5 часов 25 мин) в неделю,
- для детей 6 – 7 лет – 14 НОД (420 мин = 7 часов) в неделю.

**Учебный день делится на 3 блока:**

1) *образовательный блок первой половины дня* включает в себя:

- совместную деятельность воспитателя и детей;
- свободную самостоятельную деятельность детей.

2) *организованная образовательная деятельность* – организованное обучение (в соответствии с расписанием занятий, утвержденным приказом директора)

3) *образовательный блок второй половины дня* включает в себя:

- индивидуальную работу;
- совместную деятельность воспитателя и детей по различным направлениям (в соответствии с расписанием занятий совместной деятельности воспитателя и детей вне занятий)
- самостоятельную деятельность ребенка.

При составлении учебного плана учитывались следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;

- принцип обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников, в процессе реализации которых формируются знания, умения, навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- принцип интеграции непосредственно образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- построение непосредственно образовательного процесса с учетом возрастных особенностей дошкольников, используя разные формы работы

**Учебная нагрузка образовательной деятельности устанавливается в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13; СанПиН 2.4.3648-20**

- для воспитанников в возрасте с 1 до 3 лет - продолжительность организованной образовательной деятельности составляет от **8 до 10 минут**, по подгруппам;
- для воспитанников в возрасте с 3 до 4 лет - продолжительность организованной образовательной деятельности составляет **15 минут**;
- для воспитанников в возрасте с 4 до 5 лет - продолжительность организованной образовательной деятельности составляет **20 минут**;
- для воспитанников в возрасте с 5 до 6 лет - **20-25 минут**.
- для воспитанников в возрасте с 6 до 7 лет – **25-30 минут**.

Перерывы между непрерывной образовательной деятельностью составляют 10 минут. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности проводится *динамическая пауза*.

### **План непрерывной образовательной деятельности разновозрастной группы раннего возраста (1-3 года)**

План составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 ; СанПиН 2.4.3648-20

Пункт 11.9. "Для детей раннего возраста от 1 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений). Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 10 мин. Допускается осуществлять непосредственно образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Пункт 12.4. «С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию ООП осуществляются по подгруппам 3 раза в неделю. С детьми второго года жизни ее проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

## **План непрерывной образовательной деятельности детей дошкольного возраста (от 3-х до 7-х лет)**

Требования СанПиН 2.4.1.3049-13 ("Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"); СанПиН 2.4.3648-20

Пункт 11.8. «На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов».

Пункт 11.10. «Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет - не более 15 минут»

Пункт 11.11. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Пункт 11.12. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Пункт 11.13. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

Пункт 12.10. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Пункт 12.2. «Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие».

Пункт 12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин., - в средней группе - 20 мин., - в старшей группе - 25 мин., - в подготовительной группе - 30 мин. Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Пункт 12.6." Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка».

В соответствии с приказами департамента образования Тульской области № 583 от 21.04.03г., № 832 от 25.07.2005 г., № 813 от 21.08.2006г. в содержание дошкольного образования введен региональный компонент, который предполагает:

- изучение детьми Тульского края через образовательную деятельность по ОО «Познавательное развитие» ОО «Художественно-эстетическое развитие», ОО «Речевое развитие». Региональный компонент реализуется, начиная с младшей группы до подготовительной группы.

В соответствии с требованиями программы дошкольного образования в обязательной части плана определено время на образовательную деятельность, отведенное на реализацию образовательных областей.

**1. Социально-коммуникативное** развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

**2. Познавательное** развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля, какобщем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.

*Региональный компонент* реализуется через обогащение представлений о жителях поселка, города, области, истории поселка, города, края, их отражении в народном творчестве (мифы, сказки, легенды), используя рассказы о людях, посёлке, крае, их истории; экскурсии и целевые прогулки. Региональный компонент также реализуется через обогащение представлений о климатических особенностях края, неживой природе («Погодный календарь нашего края»), животном и растительном мире Тульской области, экологической обстановке с использованием рассказов о родной природе, бесед, экскурсий и т.п.

**3. Речевое** развитие включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры

речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

*Региональный компонент* реализуется через ознакомление с местным фольклором, писателями и поэтами Тулы и Тульской области.

4. **Художественно-эстетическое** развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира, природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной, и др.).

*Региональный компонент* включает ознакомление детей с достижениями современного искусства и традиционной народной культуры, изучение специфики народного декоративно-прикладного искусства, обучение детей росписи вылепленных изделий по мотивам народного искусства; обучение игре на русских народных музыкальных инструментах: трещотках, погремушках, треугольниках, ложках; ознакомление с музыкальными произведениями.

5. **Физическое** развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

*Региональный компонент* включает в себя ознакомление детей с видами спорта, популярными в поселке, городе, спортивными традициями и праздниками.

*Каждая образовательная область включает в себя следующие структурные единицы:*

1. «Социально-коммуникативное развитие»: социализация, развитие общения, нравственное воспитание; ребенок в семье и обществе; самообслуживание, самостоятельность, трудовое воспитание; формирование основ безопасности.

2. «Познавательное развитие»: формирование элементарных математических представлений; развитие познавательно-исследовательской деятельности; ознакомление с предметным окружением; ознакомление с социальным миром; ознакомление с миром природы.

3. «Речевое развитие»: развитие речи; художественная литература.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: приобщение к искусству; изобразительная деятельность; конструктивно-модельная деятельность; музыкальная деятельность.

5. «Физическое развитие»: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; физическая культура

Организованная образовательная деятельность в каждой возрастной группе не превышает допустимые нормы. В учебном плане предложено распределение основных видов деятельности, которое дает возможность ОУ использовать модульный подход. Учебный план позво-

ляет использовать принципы дифференциации и вариативности, а также обеспечивает своевременное познавательное, социальное и личностное развитие ребенка на каждом возрастном этапе его жизни.

**Планирование образовательной деятельности  
на 2022-2023 учебный год**

<b>ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Группа раннего возраста</b>
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю (10 мин)
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю
Познавательное развитие. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора	1 раз в неделю (8 мин)
Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений	-
Познавательное развитие. Познавательно-исследовательская и продуктивная (конструктивная) деятельность	-
Речевое развитие	2 раза в неделю (8 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Рисование	1 раз в неделю (8 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Лепка	1 раз в неделю (8 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Аппликация	-
Музыка	2 раза в неделю (10 мин.)
<b>ИТОГО В НЕДЕЛЮ</b>	<b>10</b>

**Планирование образовательной деятельности  
на 2022 -2023 учебный год**

<b>ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Разновозрастная группа младшего возраста</b>	
	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю (15 мин.)	2 раза в неделю (20 мин.)
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Познавательное развитие. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора	1 раз в неделю (15 мин.)	1 раз в неделю (20 мин.)



Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений	1 раз в неделю (15 мин.)	1 раз в неделю (20мин.)
Познавательное развитие. Познавательно-исследовательская и продуктивно (конструктивная) деятельность	-	-
Речевое развитие	1 раз в неделю (15 мин.)	1 раз в неделю (20 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Рисование	1 раз в неделю (15 мин.)	1 раз в неделю (20 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Лепка	1 раз в 2 недели (15 мин.)	1 раз в 2 недели (20 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Аппликация	1 раз в 2 недели (15 мин.)	1 раз в 2 недели(20 мин.)
Музыка	2 раза в неделю (15 мин.)	2 раза в неделю (20 мин.)
<b>ИТОГО В НЕДЕЛЮ</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Планирование образовательной деятельности  
на 2022 - 2023 учебный год**

<b>ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
Базовый вид деятельности	<b>Разновозрастная группа среднего возраста</b>	
	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю (20 мин.)	1 раз в неделю (25мин.)
Познавательное развитие. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора	1 раз в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)
Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений	1 раз в неделю (20мин.)	1 раза в неделю (25 мин.)

Познавательное развитие. Познавательно-исследовательская и продуктивная (конструктивная) деятельность	-	-
Речевое развитие	1 раз в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Рисование	1 раз в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Лепка	1 раз в 2 недели (20 мин.)	1 раз в 2 недели (25 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Аппликация	1 раз в 2 недели (20 мин.)	1 раз в 2 недели (25 мин.)
Музыка	2 раза в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)
<b>ИТОГО В НЕДЕЛЮ</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

**Планирование образовательной деятельности  
на 2022-2023 учебный год**

<b>ОРГАНИЗОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>		
Базовый вид деятельности	<b>Разновозрастная группа старшего возраста</b>	
	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
Физическая культура на воздухе	1 раз в неделю (25 мин.)	1 раз в неделю (30 мин.)
Познавательное развитие. Формирование целостной картины мира, расширение кругозора	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
Познавательное развитие. Формирование элементарных математических представлений	1 раз в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
Познавательное развитие. Познавательно-исследовательская и продуктивная (конструктивная) деятельность	-	-

Речевое развитие	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Рисование	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Лепка	1 раз в 2 недели (25 мин.)	1 раз в 2 недели (30 мин.)
Художественно-эстетическое развитие. Аппликация	1 раз в 2 недели (20 мин.)	1 раз в 2 недели (25 мин.)
Музыка	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
<b>ИТОГО В НЕДЕЛЮ</b>	<b>13</b>	<b>14</b>

### Организация двигательного режима

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ	МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ		СТАРШИЙ ВОЗРАСТ	
	<i>1-3 года</i>	<i>3-5 лет</i>	<i>4-6 лет</i>	<i>5-7 лет</i>
Утренняя гимнастика	6 – 8 минут	6 – 8 минут	8 - 10 минут	10 – 12 минут
Дозированный бег	-	3 – 4 минуты	5 – 6 минут	7 – 8 минут
Упражнения после дневного сна	5 – 10 минут	5 – 10 минут	5 – 10 минут	5 – 10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз			
	6 – 8 минут	10 – 15 минут	15 – 20 минут	15 – 20 минут
Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	-	8 – 12 минут	8 – 15 минут	8 – 15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5 – 10 минут	10 – 12 минут	10 – 15 минут	10 – 15 минут
Спортивные развлечения	1 – 2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30 – 40 минут
Спортивные праздники	2 – 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 раз в месяц			
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

деятельность				
--------------	--	--	--	--

### Оздоровительный режим в ДОУ

Оздоровительно-профилактические мероприятия в ДОУ	Количество	Место проведения
Кварцевание групповых помещений	1. В холодный период года (весна, зима, осень) 10 дней каждый день по 1 часу; 2. При наличии инфекционного карантина 15 дней по 1 часу.	групповая комната
Утренняя гимнастика	Ежедневно по графику	спортивный зал
Дыхательная гимнастика	2 раза в день	групповая комната
Гимнастика после сна	Согласно режиму	спальня
Фитотерапия	Холодный период года (период обострения / угроза ОРВИ) весна 1, 2-я недели сезона; осень 3, 4-я недели сезона;	групповая комната
Закаливание	ежедневно	групповая комната
Прогулки на свежем воздухе	ежедневно	участок ОУ
Оздоровительный комплекс	ежедневно	спортивный зал

