

Принят заседанием  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад»с.Добровольское  
\_\_\_\_\_ И.С.Дуйсенбенова  
Приказ № 39 от 30.08.2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**по реализации образовательной программы**  
**дошкольного образования**  
**на 2023-2024**  
**муниципального бюджетного дошкольного образовательного**  
**учреждения «Детский сад»с.Добровольское**  
**Новоорского района Оренбургской области**

**с.Добровольское 2023**

## **Пояснительная записка**

Учебный план дошкольного образовательного учреждения «Детский сад» с.Добровольское, реализующего образовательную программу дошкольного образования, разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменениями, внесенными приказами Минпросвещения от 21.01.2019 № 31, от 08.11.2022 № 955) и соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения от 25.11.2022 № 1028)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Учебный план составлен в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МДОУ «Детский сад» с. Добровольское, разработанной и утвержденной учреждением самостоятельно на основе федерального образовательного стандарта дошкольного образования и федеральной образовательной программы дошкольного образования.

**Методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса дополнено рядом парциальных программ.**

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» .**

1. Программа и методические рекомендации «Трудовое воспитание в детском саду», Комарова Т.С. ; Куцакова Л.В.; Павлова Л.Ю., Мозаика-Синтез, Москва 2005
2. Программа «Нравственное воспитание в детском саду» Петрова В.И., Стульник Т.Д., Мозаика –Синтез, Москва 2006
3. Программа «Игровая деятельность в детском саду», Губанова Н.Ф. Мозаика-Синтез, Москва 2006

4. Программа «Программа «Формирование элементарных математических представлений в Детском саду», Арапова-Пискарева Н.А. Мозаика-Синтез Москва 2008.

#### **Образовательная область «Познавательное развитие»**

1. Программа «Занятия по конструированию из строительного материала», Куцакова Л.Ю., Мозаика-Синтез, Москва 2008

#### **Образовательная область «Речевое развитие»**

1. Программа «Развитие речи в детском саду», Гербова В.В., Мозаика-Синтез, Москва 2007

#### **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие».**

1. Программа и методические рекомендации «Изобразительная деятельность в детском саду» Комарова Т.С., Мозаика-Синтез, Москва 2014

2. Программа «Радость творчества» Соломенникова О.А., Мозаика-Синтез, Москва 2005

3. Программа «Эстетическое воспитание дошкольников», Комарова Т.С., Антонова А.В., Зацепина М.Б., педагогическое общество России Москва 2014

4. Программа музыкального образования детей раннего и дошкольного возраста «Камертон» 2008 г.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

1. Пензулаева Л.И. , Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, Москва 2014

2. Пензулаева Л.И. , Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2015

3. Пензулаева Л.И. , Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа .-М .:Мозаика-Синтез, 2014.

В структуре учебного плана отражена реализация обязательной части Программы и части , формируемой участниками образовательных отношений.

Учебный план устанавливает перечень образовательных областей: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно- эстетическое развитие; физическое развитие.

В учебном плане определено время на реализацию Программы в процессе занятий.

Длительность занятий для детей от 2 до 3 лет не превышает 10 мин. Образовательная деятельность осуществляется в первую и вторую половину дня.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста

- от 1,5 до 3 лет – не более 10 мин.
- от 3 до 4 лет – не более 15 мин.
- от 4 до 5 лет- не более 20 мин.
- от 5 до 6 лет – не более 25 мин.
- от 6 до 7 лет- не более 30 мин

Продолжительность дневной суммарной образовательной объем образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста не более

- от 1,5 до 3 лет – 20 мин
- от 3 до 4 лет – 30 мин
- от 4 до 5 лет – 40 мин
- от 5 до 6 лет – 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
- от 6 до 7 лет – 90 мин

Продолжительность перерывов между занятиями не менее 10 минут, все возрасты.

Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2-х минут все возрасты.

Продолжительность дневного сна от 1 до 3 лет – 3 часа,  
от 4 до 7 лет – 2,5 часа

Продолжительность прогулок для детей до 7 лет – 3 часа

Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день, все возрасты.

Утренний подъем не ранее 7.00 часов, все возрасты.

Продолжительность утренней зарядки для детей до 7 лет не менее 10 минут

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна, ее продолжительность составляет не более 25 -30 минут в день. 30 минут в день.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

самостоятельную деятельность детей;

взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает: наблюдения за объектами и явлениями природы, направленные на установление

разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней; подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима

двигательной активности и укрепление здоровья детей;

экспериментирование с объектами неживой природы;

сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным

материалом);

элементарную трудовую деятельность детей на участке ДОО;  
свободное общение педагога с детьми, индивидуальную работу;  
проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать:

- элементарную трудовую деятельность детей (уборка групповой комнаты; ремонт книг, настольно-печатных игр; стирка кукольного белья; изготовление игрушек-самоделок для игр малышей);
- проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги и другое);
- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);
- опыты и эксперименты, практико-ориентированные проекты, коллекционирование и другое;
- чтение художественной литературы, прослушивание аудиозаписей лучших образцов чтения, рассматривание иллюстраций, просмотр мультфильмов и так далее;
- слушание и исполнение музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения, музыкальные игры и импровизации;
- организация и (или) посещение выставок детского творчества, изобразительного искусства, мастерских; просмотр репродукций картин классиков и современных художников и другого;
- индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям; работу с родителями (законными представителями).

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений предоставлена программой созданной самостоятельно творческой группой ДОУ «Оренбуржье, мой край родной». Программа реализуется с детьми старшего дошкольного возраста. Реализация программы «Оренбуржье, мой край родной» осуществляется в образовательной области «Социально-коммуникативное развитие».

## Расписание образовательно-воспитательной работы по пятидневной неделе

<b>1. Организованная образовательная деятельность</b>																	
Образовательные области	НОД	Вторая группа раннего возраста			Младшая группа			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная группа			Количество занятий за весь период реализации ОПП (за 5 лет)
		Время НОД/объем нагрузки в неделю	Количество занятий		Время НОД/объем нагрузки в неделю	Количество занятий		Время НОД/объем нагрузки в неделю	Количество занятий		Время НОД/объем нагрузки в неделю	Количество занятий		Время НОД/объем нагрузки в неделю	Количество занятий		
			неделя	год		неделя	год		неделя	год		неделя	год		неделя	год	
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>																	
"Физическое развитие"	Физическая культура в помещении	10/30	3	108	15/45	3	108	20/60	3	108	25/50	2	72	30/60	2	72	468
	Физическая культура на воздухе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25/25	1	36	30/30	1	36	72
"Познавательное развитие"	Формирование элементарных математических представлений	-	-	-	15/15	1	36	20/20	1	36	20/20	1	36	30/60	2	72	180
	Ознакомление с окружающим миром	10/10	1	36	15/15	1	36	20/20	1	36	20/20	1	36	30/30	1	36	180
"Речевое развитие"	Развитие речи	10/20	2	72	15/15	1	36	20/20	1	36	20/40	2	72	30/60	2	72	288
"Художественно-эстетическое развитие"	Рисование	10/10	1	36	15/15	1	36	20/20	1	36	20/40	2	72	30/60	2	72	252
	Лепка	10/10	1	36	15/7,5	0,5	18	20/10	0,5	18	20/10	0,5	18	30/15	0,5	18	108
	Аппликация	-	-	-	15/7,5	0,5	18	20/10	0,5	18	20/10	0,5	18	30/15	0,5	18	72
	Музыка	10/20	2	72	15/30	2	72	20/40	2	72	25/50	2	72	30/60	2	72	360
	<b>ВСЕГО</b>	100 мин.	10	360	150 мин.	10	360	200 мин.	10	360	265 мин.	12	432	390 мин.	13	468	1980
<b>ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ</b>																	
"Познавательное развитие"	Оренбургье-мой край родной	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20/20	1	36	20/20	1	36	72
	<b>ВСЕГО</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20 мин.	1	36	20 мин.	1	36	72
	<b>ИТОГО</b>	100 мин.	10	360	150 мин.	10	360	200 мин.	10	360	285 мин.	13	468	410 мин.	14	504	2052

## 2. Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности

<i>Базовый вид деятельности</i>	<i>Вторая группа раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная к школе группа</i>
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
Чтение художественной литературы	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Познавательная-исследовательская деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Конструктивно - модельная деятельность	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Игровая деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Развивающее общение при проведении режимных моментов	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Приобщение к доступной трудовой деятельности	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
<b>ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ</b>					
Познавательная-игровая деятельность "Этих дней не смолкнет слава"	-	-	-	-	1 раз в неделю
Игровая деятельность "Занимательная грамматика"	-	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Игротека «Азбука безопасности с Аркадием Паровозовым»	-	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<b>3. Самостоятельная деятельность детей</b>					
Самостоятельная игра	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Познавательная-исследовательская деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в уголках развития	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
<b>4. Оздоровительная работа</b>					

Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Гигиенические процедуры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно



Утверждаю  
 Заведующий МДОУ  
 «Детский сад»с.Добровольское  
 \_\_\_\_\_ И.С.Дуйсенбенова  
 Приказ 39 от 30.08.2023 г

**Расписание образовательной деятельности детей дошкольного возраста в различных видах детской деятельности по реализации образовательных областей на 2023-2024 учебный год.**

	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
<b>Группа общеразвивающей направленности детей 2-4 лет</b>	<p>I 9.10 – 9.20 / 9.10-9.25            Ознакомление с окружающим миром</p> <p>II 09.35 - 09.45 /09.35-9.50            Художественно-эстетическое развитие (музыка)</p>	<p>I ____/9.10-9.25            Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)</p> <p>I 09.35 - 09.45 / _____            Развитие речи</p> <p>II 09.55-10.05/ 09.55-10.10            Физическая культура</p>	<p>I 9.10 – 9.20 / _____            Художественно-эстетическое развитие (лепка через неделю)</p> <p>I / 9.10-9.25            Художественно-эстетическое развитие (аппликация/лепка через неделю)</p> <p>II 09.35 - 09.45 /09.35- 9.50            Художественно-эстетическое развитие (музыка)</p>	<p>I 9.10 – 9.20 / 9.10-9.25            Развитие речи</p> <p>II 09.35 - 09.45 /09.35-09.50            Физическая культура</p>	<p>I 9.10-9.25 / 9.10-9.30            Художественно-эстетическое развитие (рисование)</p> <p>II 09.35 - 09.45 /09.35-09.50            Физическая культура</p>

	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
Группа общеразвивающей направленности детей 5-7 лет	<p>I 9.00 – 9.25 / 9.00-9.30 Ознакомление с окружающим миром</p> <p>II _____ /09.40-10.10 Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)</p> <p>III 10.20-10.55 / 10.20- 10.50 Физическая культура</p>	<p>I _____/9.00-9.30 Речевое развитие (Обучение грамоте)</p> <p>II 09.35-10.00/ _____ Речевое развитие</p> <p>III 10.20-10.45 /10.20-10.50 Физическая культура</p>	<p>I ____ /09.00-09.30 Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)</p> <p>II 09.35- 10.00/ _____ Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)</p> <p>III 10.20-10.45 10.20-10.50 Физическая культура</p>	<p>I 9.00 – 9.25 / 9.00-9.30 Развитие речи</p> <p>II 09.40 – 10.05 /09.40- 10.10 Физическая культура</p> <p>III. _____ /10.20-10.50 Художественно- эстетическое Развитие (музыка)</p> <p>III 15.40-16.15/ _____ Художественно- эстетическое Развитие (музыка)</p>	<p>I 9.00-9.25 / 9.00-9.30 Художественно- эстетическое развитие (аппликация/лепка)</p> <p>II 09.40-10.05 /09.40-10.10 Художественно- эстетическое Развитие (рисование)</p> <p>III 10.40-11.05 /10.40-11.10 Физическая культура (на воздухе)</p>

Утверждаю  
 Заведующий МДОУ  
 «Детский сад»с.Добровольское  
 \_\_\_\_\_ И.С.Дуйсенбенова  
 Приказ № 39 от 30.08.2023г.

### Режим дня (холодный период года)

<b>РЕЖИМ ДНЯ</b>	Группа общеразвива ющей направленнос ти детей 2-4 лет	Группа общеразвивающе й направленности детей 5-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	8.00-8.40	8.00-8.40
<b>Подготовка к завтраку, завтрак.</b>	8.40-9.00	8.40-8.55
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.10	8.55-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.10-9.45	9.00-10.45
	9.10-9.50	9.00-10.50
<b>Второй завтрак</b>	10.15-10.30	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.30-12.00	11.00-12.10
<b>Обед.</b>	12.00-12.30	12.10-12.40
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	12.40-15.30
<b>Подготовка к полднику, полдник.</b>	15.30-15.50	15.30-15.50
<b>Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность</b>	15.50 -16.15	15.50-16.20
<b>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Уход</b>	16.15-17.00	16.20-17.00

Утверждаю  
 заведующий МДОУ  
 «Детский сад»с.Добровольское  
 \_\_\_\_\_ И.С.Дуйсенбенова  
 Приказ № 39 от 30.08.2023г.

### Режим дня (теплый период года)

<b>РЕЖИМ ДНЯ</b>	Группа общеразвивающей направленности и детей 2-4 лет	Группа общеразвивающей направленности детей 5-7 лет
<b>Приём детей, осмотр, игры</b>	8.00-8.30	8.00-8.30
<b>Утренняя гимнастика</b>	8.30-8.40	8.30-8.40
<b>Подготовка к завтраку, завтрак.</b>	8.40-9.00	8.40-8.55
<b>Самостоятельные игры. Совместная деятельность взрослого и детей.</b>	9.00-10.15	9.00-10.15
<b>Второй завтрак</b>	10.15- 10.25	10.15- 10.20
<b>Прогулка, совместная деятельность взрослого и детей самостоятельная деятельность,,</b>	10.25-12.00	10.20-12.20
<b>Подготовка к обеду , обед.</b>	12.00-12.20	12.20-12.40
<b>Подготовка ко сну, дневной сон.</b>	12.20-15.00	12.40-15.00
<b>Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры. Самостоятельная деятельность</b>	15.00-15.30	15.00-15.30
<b>Подготовка к полднику, полдник.</b>	15.30-15.50	15.30-15.55
<b>Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, самостоятельная и организованная детская деятельность.</b>	15.50-16.10	15.55-16.15
<b>Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой.</b>	16.10-17.00	16.15-17.00

### Режим двигательной активности

№	Виды деятельности	Особенности организации				
		вторая группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	Подготовит. группа
<b>1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия</b>						
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе в форме подвижной игры /5 мин/	Ежедневно в игровой форме /4-6 мин/	Ежедневно /6-8 мин/	Ежедневно /8-10 мин/	Ежедневно /10-12 мин/
1.2	Физкульт-Минутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин.				
1.3	Подвижные игры и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /15 мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /20мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /20мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /25мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /30мин/
1.4	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок и в помещении /15 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /20 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /20 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /25 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /30 мин/
1.5	Гимнастика пробуждения)	Ежедневно после дневного сна 2-3 упр. /5 мин/	Ежедневно после дневного сна 2-3 упр. /5 мин/	Ежедневно после дневного сна 3-4 упр. /6 мин/	Ежедневно после дневного сна 4-5 упр. /8 мин/	Ежедневно после дневного сна 4-5 упр. /8 мин/
	Итого в день:	45 мин	56 мин	59 мин	1 час 13 мин.	1 час 25 мин.
	Итого в неделю	3 часа 45 мин.	4 часа 40 мин.	4 часа 55 мин.	6 часов 5 мин.	7 часов 5 мин.
<b>2. Организованная образовательная деятельность</b>						
2.1	Физическая культура в помещении	3 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом уровня ДА детей. Длительность 10 минут.	3 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом уровня ДА, группы здоровья детей, проводится в первой половине дня. Длительность	3 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом уровня ДА, группы здоровья детей, проводится в первой половине дня. Длительность	2 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом уровня ДА, группы здоровья детей, проводится в первой половине дня (одно на	2 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом уровня ДА, группы здоровья детей, проводится в первой половине дня (одно на

			15 минут.	20 минут.	воздухе) /25 минут/	воздухе) /30 минут/.
2.2	Физическая культура на воздухе	-	-	-	1 раз в неделю в первой половине дня. /25 мин./	1 раз в неделю в первой половине дня. /30 мин./
2.3.	Музыкально-ритмические движения(на занятиях по музыке)	2 раза в неделю 6 мин.	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20 мин.
	Итого в неделю	42 мин.	1 час 5 мин.	1 час 30 мин.	1 час 55 мин.	2 час 10 мин.
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час
	Итого в день	50 мин.	50 мин.	1 час	1 час	1 час
	Итого в неделю	4 часа 10 мин.	4 часа 10 мин	5 часов	5 часов	5 часов
<b>4. Активный отдых</b>						
4.1	Физкультурный досуг	1 раз в месяц / 15 мин./	1 раз в месяц / 20 мин./	1 раз в месяц / 20 мин./	1 раз в месяц. / 30 мин./	1 раз в месяц / 40 мин./
4.2	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год / 45 мин./	2 раза в год /до 60 мин./	2 раза в год /до 60 мин./
	Итого:	15 мин. в месяц	20 мин. в месяц	20 мин. в мес. + 1 час.30мин в год	30 мин. в мес. + 2 часа в год	40 мин в месяц 2 часа в год
	Общее время двигательной активности	8 часов 37 мин в неделю + 15 мин в месяц	9 часов 55 мин в неделю + 20 мин в месяц	11 часов 25 мин. в неделю + 20 мин в мес. + 1 час 30 мин в год	13 часов в неделю + 30 мин. в месяц + 2 часа в год	14 часов 15 мин в неделю + 40 мин в месяц + 2 часа в год