

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №12
Дамонина С.В.
Приказ №92/1-од от 29.08.2025г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Ситуативные беседы при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей					
Игра	ежедневно	Ежедневно	ежедневно	Ежедневно	ежедневно
Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	Ежедневно	ежедневно	Ежедневно	ежедневно

Максимально допустимый объем нагрузки на ребенка

Содержание	Возрастные группы					
	2 группа раннего возраста	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе
Объем недельной образовательной нагрузки	10	10	11	11	13	14
Продолжительность организованной деятельности	4-6 минут	8-10 минут	15 минут	20 минут	20-25 Минут	30 минут
Продолжительность физкультурной минутки	-	-	3 минуты	3 минуты	3 Минуты	3 минуты
Продолжительность перерыва между	10	10	10	10	10	10

организованной деятельностью	минут	минут	минут	минут	минут	минут
Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня	10мин.	10 мин.	30 мин.	40 мин.	45 мин.	1ч.30 мин.
Объем образовательной нагрузки в неделю	1 час	1 часа 40мин	2 часа 45 мин	3 часа 40 мин	5 часов 25 мин	7 часов
Объем образовательной нагрузки в месяц	4 часа	6 часов 40 минут	11 часов	14. часов 40 минут	21 часов 40 минут	28 часа
Дополнительное образование (кружки)	—	—	1 раз в неделю 10-15 мин.	2 раз в неделю 15-20 мин.	2 раза в неделю по 20-25 мин.	2 раза в неделю по 25-30 мин.
Работа кружков планируется и проводится во второй половине дня.						

Организация двигательной активности детей

	1 млад шие груп пы	2 младш ие группы	Средн ие груп пы	Старши е груп пы	Подготов ительные группы	Примечания
	(мин.)					
Утренняя гимнастика	5	5	8	10	10	Теплый период на свежем воздухе
Физкультминутка	1	2	3	2-4	4-6	Ежедневно во время занятий
П/и , физические упражнения и задания на прогулке	10	10-15	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке утро, вечер
Спортивные игры, игры эстафеты на прогулке				7-10	8-10	
Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения,	6	10	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю

<i>музыкальные подвижные игры</i>						
<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i>	2	2	3	3	3-4	<i>Прогулка, повседневная деятельность (в среднем на 1 ребенка в день)</i>
<i>Игры – хороводы, игровые упражнения, п/и малой подвижности, разминки в группе</i>	2	3	3	3-5	5	<i>В утренний прием детей, перед НОД, как организующий момент</i>
<i>Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами</i>	10	10	12	15	15	<i>ежедневно</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	10	15	20	25	30	<i>Старшая , подготовительная группы - 2 раза в помещении, 1 на свежем воздухе</i>
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	+	+	+	+	+	<i>Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке</i>
<i>Дни здоровья</i>	+	+	+	+	+	<i>2 раза в год</i>
<i>Неделя здоровья</i>	+	+	+	+	+	<i>1 раз в год</i>
<i>Физкультурный досуг</i>	10	15	20	25	30	<i>1 раз в месяц</i>
<i>Объем двигательной активности в организованных формах оздоровительно- воспитательной деятельности.</i>	4 часа недел ю	4 ч 45 мин	5 ч 50 мин	7 ч 40 мин	8 ч	