



### Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Структурные элементы	Сроки	Количество каникулярных недель/ праздничных дней
Адаптационный период	01.09-30.05	4 недели
Образовательная деятельность с детьми	01.09-31.05	36 недель
мониторинг	01.09-15.09 15.05-31.05	По 2 недели
Зимние каникулы	30.12. -08.08	1 неделя
Летние каникулы	01.06-31.08	13 недель
Праздничные и выходные дни		
День народного единства	04.11.	1 день
Новогодние, рождественские каникулы	01.01. – 10.01	10 дней
День защитника Отечества	23.02.	1 день
Международный женский день	08.03.	1 день
Праздник Весны и Труда	01.05.	1 день
День Победы	09.05.	1 день
День России	12.06..	1 день
Проведение праздников, досугов, развлечений		1 раз в неделю с июня по август
Экскурсии, целевые прогулки		по плану работы ДОО в летний период
Выставки творческих работ		1 раз в две недели

#### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в зале	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	на воздухе	1 раз в неделю 15-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-	утренняя	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

оздоровительная работа в режиме дня	гимнастика	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 20-25 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 25-30 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 30-40 мин.
	физкультминутки (в середине занятия)	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.
	гимнастика после сна	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 6-7 мин.	ежедневно 7-8 мин.	ежедневно 8-9 мин.
	дыхательная гимнастика	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 5-6 мин.	ежедневно 6-7 мин.	ежедневно 7-8 мин.
	гимнастика для глаз	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.
	пальчиковая гимнастика	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник	2 раза в год 20 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Музыкально - ритмические движения	Во время занятия - музыкальное развитие				