

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ХОРИНСКИЙ РАЙОН»
«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Хоринский детский сад «Ромашка»

671410, РБ, Хоринский район, с.Хоринск, ул. Промышленная, 28.
8(30148)23-4-05. E-mail horinsk.detsad.@mail.ru

«ПРИНЯТО»:
на Педагогическом совете МБДОУ
«Хоринский детский сад «Ромашка»
Протокол от №1 от «31».08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующая МБДОУ
«Хоринский детский сад «Ромашка»
Кучумова А.М. Кучумова.
Приказ № 310801 от «31».08.2022г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
реализации образовательной программы дошкольного образования
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Хоринский детский сад «Ромашка»
на 2022 -2023 учебный год.

с. Хоринск,
2022г.

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ХОРИНСКИЙ РАЙОН»
«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Хоринский детский сад «Ромашка»

671410, РБ, Хоринский район, с.Хоринск, ул. Промышленная, 28.
8(30148)23-4-05.E-mail horinsk.detsad.@mail.ru

«ПРИНЯТО»:

на Педагогическом совете МБДОУ
«Хоринский детский сад «Ромашка»
Протокол от №1 от «31».08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Заведующая МБДОУ
«Хоринский детский сад «Ромашка»
_____ А.М. Кучумова.
Приказ № 310801 от «31».08.2022г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
реализации образовательной программы дошкольного образования
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Хоринский детский сад «Ромашка»
на 2022 -2023 учебный год.

с. Хоринск,
2022г.

Пояснительная записка к учебному плану 2022- 2023 учебный год.

Учебный план муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ «Хоринский детский сад «Ромашка» (далее - Учреждение) является локальным нормативным актом, регламентирующим организацию образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении с учетом его специфики, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Хоринский детский сад «Ромашка» осуществляет образовательную деятельность на основании лицензии – 03Л01 № 0001393. Регистрационный номер №2802 от 23.03.2017г.

Нормативно-правовое обеспечение:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012. №273- ФЗ « Об образовании Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно — эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОО » от 15.05.2013г. №26.
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 г. № 65/23- 16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения.
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования и нормы к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.
- Приказ Министерства образования и науки Российской федерации «17» октября 2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- 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»;
- Основная образовательная программа МБДОУ «Хоринский детский сад «Ромашка»», разработанная на основе инновационной Примерной программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой.
- Устав Учреждения.

Основные задачи учебного плана:

1. Регламентация учебно-познавательной деятельности.
2. Реализация ФГОС ДО к содержанию и организации образовательного процесса в Учреждении.
3. Обеспечение единства всех компонентов (федерального, регионального).

Учебный план обеспечивает комплексное развитие детей в пяти образовательных областях:

- ✓ «Социально-коммуникативное развитие»;
- ✓ «Познавательное развитие»;
- ✓ «Речевое развитие»;
- ✓ «Художественно-эстетическое развитие»;
- ✓ «Физическое развитие».

В учебном плане распределено количество занятий, дающее возможность использовать модульный подход, строить учебный план на принципах дифференциации и вариативности.

Каждая образовательная область включает в себя следующие структурные единицы:

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 как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.
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.
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.).
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 наносящем 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.).

При составлении учебного плана учитывались следующие **принципы**:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип 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 ребенка, самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно 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.

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Учебный день делится на 3 блока:

1) **Утренний образовательный блок** - 1 половины дня с 7.45 по 9.00 часов - включает в себя:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- утренний круг;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

2) **Развивающий блок** - продолжительность с 9.00 до 11.00 часов:

- организованная образовательная деятельность (в соответствии с расписанием непосредственно образовательной деятельности (НОД), представляет собой образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной).

3) **Вечерний блок** - 2 половины дня с 15.20 до 18.15 включает в себя:

- индивидуальную коррекционную работу;
- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- вечерний круг;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования..

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ГОДА.

Учебный год состоит из 36 недель, 3 дня с учётом каникулярного режима деятельности учреждения, праздничных дней.

Организованная НОД проводятся с 1 сентября по 31 мая:
образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

Режим функционирования МБДОУ: 07.45 - 18.15.

Продолжительность учебного года: 01.09.2022г.-31.08.2023г.

Окончание учебного года для выпускных групп – 31.05.2023г.

Общее количество учебных недель: 36 недель, 3 дня.

Сроки не учебных недель: с 04.11 – 06.11.2022г.; с 31.12 – 08.01.2023г.; с 23.02 – 26.02.2023г.; с 29.04.- 01.05.2023г.; с 06.05.-09.05.2023г.

Во время не учебных недель педагогами проводятся спортивные и музыкально-развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии; рекомендуется реализация проектов.

Сроки проведения мониторинга: 1. 12.09.2022г.- 23.09.2022г.

2. 08.05.2022г.-19.05.2023г.

Праздничные дни: 04.11.2022г., с 01- 08.01.2023г, 23.02.2023г., 08.03.2023г., 01.05.2023г., 09.05.2023г.

Проведения педагогического обследования: сентябрь 2022г., январь 2023г., май 2023г.

Проведение педагогического обследования предусматривает организацию первичной, промежуточной и итоговой диагностики. Обследование проводится в режиме работы МБДОУ, без специально отведенного для него времени, посредством бесед, наблюдений, индивидуальной работы с детьми.

Летний оздоровительный период: 01.06.2023г. -31.08.2023г.

Воспитательно - образовательная работа в летний оздоровительный период планируется в соответствии с Планом работы на летний период. С детьми проводятся спортивные и музыкально-развлекательные праздники и развлечения, подвижные игры, экскурсии. Продолжительность прогулок увеличивается.

Распределение видов детской деятельности основано на:

- ✓ соблюдении прав воспитанников на дошкольное образование;
- ✓ дифференциации и вариативности, которое обеспечивает использование в педагогическом процессе модульный подход;
- ✓ объем обязательной части Программы составляет **60%** от ее общего объема, отводимого на освоение основной образовательной программы дошкольного образования и предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех пяти взаимодополняющих образовательных областях; часть формируемая участниками образовательных отношений составляет **40%** от объема, отводимого на освоение детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования.
- ✓ сохранении преемственности между обязательной и частью формируемой участниками образовательного процесса;
- ✓ учёта приоритетного направления деятельности;
- ✓ ориентации на реализацию социального заказа на образовательные услуги;
- ✓ отражении специфики учреждения.

В 2022-2023 учебном году в МБДОУ «Хоринский детский сад «Ромашка» функционирует 5 общеразвивающих групп, укомплектованных в соответствии с возрастными нормами:

- Группа раннего возраста (1,6-2 года);
- I младшая группа (2-3 года);
- II младшая группа (3-4 года);
- Средняя группа (4-5 лет);
- Старшая группа (5-7 лет);

3 **Инвариантная (обязательная) часть** – не менее 60% от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования. В соответствии с требованиями комплексных программ дошкольного образования, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации, в инвариантной части Плана определено минимальное количество занятий, отведенное на образовательные области, определенные в приказе № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Инвариантная (обязательная) часть обеспечивает планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.3049-13), а также инструктивно-методическим письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 г. № 65/23-16.

Учебный план ориентирован на организацию образовательной деятельности в режиме 5-ти дневной рабочей недели. Продолжительность учебного года составит 36 недель. Данный учебный план составлен для организации деятельности с детьми раннего возраста с 1,6 до 3 лет и дошкольного возраста с 3 до 7 лет. В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 (п.11.9, 11.10, 11.11,11.12), продолжительность организованной образовательной деятельности (далее ООД):

- для детей от 1,6 до 3 лет – не более 10 минут;
- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут.

В МБДОУ «Хоринский детский сад «Ромашка» максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младших и средней группах не превышает 20, 30 и 40 минут соответственно, а в старшей группе – 45 минут. В середине времени, отведенного на ООД, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной 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 непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. Непосредственно образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня. Для профилактики утомляемости детей она чередуется с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно – эстетическое развитие детей.

Нерегламентированная совместная и самостоятельная деятельность осуществляется в рамках Федерального государственного образовательного стандарта и включает работу по развитию навыков личной гигиены и самообслуживания, воспитание навыков культуры поведения и общения, стимулирование художественно-творческой активности в различных видах деятельности с учетом самостоятельного выбора, развитие двигательных навыков.

Реализация непосредственно образовательной деятельности физкультурно – оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% от общего времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность:

- в младших группах - 75 %;
- в средней группе - 75 %;
- в старшей группе - 70 %.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. Один раз в неделю для детей 2 – 7 лет круглогодично организуется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе.

2. Вариативная (модульная) часть – не более 40% от общего нормативного времени, отводимого на освоение основных образовательных программ дошкольного образования. Эта часть Плана, формируемая участниками образовательного процесса ДОУ, обеспечивает вариативность образования; Парциальные программы познавательного направления и включенная для апробации и внедрения в рамках федеральной экспериментальной площадки федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», в соответствии с ФГОС дошкольного образования, парциальной модульной образовательной программы дошкольного образования «От Фрёбеля до робота: растим будущих инженеров», являются дополнением к основной общеобразовательной программе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Хоринский детский сад «Ромашка» и составляют не более 40% от общей учебной нагрузки.

Региональный компонент в этой образовательной области реализуется через обогащение представлений о жителях села, истории села, республики их отражении в народном творчестве (мифы, сказки, легенды), используя рассказы о людях, о селе их истории. Региональный компонент также позволяет отражает специфику МБДОУ; позволяет, учитывать специфику национально-культурных, демографических, климатических условий, в которых осуществляется образовательный процесс; расширяет области образовательных услуг для воспитанников, обогащает представление о климатических особенностях края, неживой природе, животном и растительном мире Республики Бурятия, экологической обстановке с использованием рассказов о родной природе, бесед, экскурсий и целевых прогулок и т.п. В летний период учебная деятельность не проводится. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др.

В целях исключения превышения предельно допустимой нормы нагрузки на ребёнка за счёт части, формируемой участниками образовательного процесса, введены следующие правила:

- ребенок, охваченный дополнительными услугами, посещает занятие в кружке не более двух раз в неделю (средняя группа), не более двух раз в неделю (старшая группа);
- продолжительность дополнительных занятий соответствует продолжительности в соответствии с возрастными нормами.

Максимальный допустимый объем недельной образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Расписание непосредственно образовательной деятельности соответствует учебному плану.

Реализация учебного плана обеспечена необходимыми кадрами специалистов соответствующей квалификации, рабочими программами, методическими рекомендациями, дидактическими материалами, диагностическими материалами.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования сохранен полностью.

Данный учебный план гарантирует готовность детей к школьному обучению.

Учебный план муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Хоринский детский сад «Ромашка» к основной образовательной программе с учётом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой на 2022-2023 учебный год.

№	Организованно-образовательные отношения	Группа раннего возраста	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
		1,6-2 года	2-3года	3-4 года	4-5 лет	5-7 лет
	Время НОД	нагрузка -15 минут на одного ребенка в день; недельная нагрузка - 80 минут (1 ч. 20 м.)	нагрузка -20 минут на одного ребенка в день; недельная нагрузка – 100 минут (1 ч. 40 м.)	нагрузка – 30 минут на одного ребенка в день; недельная нагрузка – 150 минут (2 ч. 30 м.)	нагрузка – 30 минут на одного ребенка в день; недельная нагрузка – 150 минут (2 ч. 30 м.)	нагрузка на одного ребенка в день – 45 мин; недельная нагрузка – 5час. 25 мин
1.	Инвариантная часть. Образовательные области					
1.1.	Познавательное развитие	1 (36ч. В год)	2 (36ч. В год)	2 (72ч. В год)	2 (72ч. В год)	3 (108ч. В год)
	ФЭМП	0,5	1	1	1	1
	Ознакомление с окружающим миром	0,5	1	1	1	2
1.2.	Речевое развитие	2 (72ч. В год)	2 (72ч. В год)	1 (36ч. В год)	1 (36ч. В год)	2 (72ч. В год)
	Развитие речи	2	1	1	1	2
	Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
1.3.	Художественно-эстетическое развитие	4 (144ч. В год)	4 (144ч. В год)	4 (144ч. В год)	4 (144ч. В год)	5 (180ч. В год)
	Музыкальная деятельность	2 (72ч. В год)	2 (72ч. В год)	2	2	2
	Художественное творчество:			2	2	2
	Рисование	1 (36ч. В год)	1 (36ч. В год)	1 (36ч. В год)	1 (36ч. В год)	2(72ч. В год)
	Лепка	1 (36ч. В год)	0,5	0,5	0,5	0,5
	Аппликация	-	0,5	0,5	0,5	0,5
1.4.	Физическое развитие	3 (108ч. В год)	3 (108ч. В год)	3 (108ч. В год)	3 (108ч. В год)	3 (108ч. В год)
	Физическая культура	2	2	2	2	2
	Физическая культура на прогулке	1	1	1	1	1
1.5.	Социально-личностное развитие					
	Итого:	10 НОД	10 НОД	10 НОД	10 НОД	13 НОД
1.6.	Национально-региональный компонент					
	Итоги инвариантной части:	10 (360ч. В год)	10 (360ч. В год)	10 (360ч. В год)	10 (360ч. В год)	13 (468ч. В год)

2.	Вариативная часть (модульная).					
2.1.	Основы финансовой грамотности	-	-	-	1/1	-
2.2.	Логопед	1	½	2/2	3/3	3/3
2.3.	Бурятский язык	-	-	1	2/2	2/2
2.4.	Театральный кружок	-	-	1	-	-
2.5.	Хореографический кружок	-	-	-	1	-
2.6.	Кружок по развитию речи	1	-	-	-	-
2.7.	Художественно-эстетический кружок	0,5	1	0,5	1	1/1
2.8.	Проектно – исследовательский кружок	-	-	-	1	1/1
2.9.	Краеведческий кружок «Юный эколог»	0,5	0,5	0,5	1	2
3.0	Кружок по ППД		1			-
3.1.	«От Фрэбеля до робота»		0,5	0,5	0,5	0,5
		В ходе различных видов деятельности и через интеграцию с другими образовательными областями				
	Всего:	-	10	10	10	14
	По СанПиН	2	10	11	12	17
	Игры-занятия	Группа раннего возраста				
	Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи	3				
	Развитие движений	2				
	Игры с дидактическим материалом	2				
	Игры со строительным материалом	1				
	Музыкальная деятельность	2				
	Итого:	10				
	Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности:					
	Чтение художественной литературы	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
	Общение при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельная деятельность детей					
	Самостоятельная игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Познавательно – исследовательская деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Оздоровительная работа					
	Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно