**Пояснительная записка**

к учебному плану муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад» с. Добровольское

на 2019-2020 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 15.05.2013 № 26 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству , содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- п.9. 22 ст. 2, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-программам дошкольного образования».

 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.

**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. Мозайка-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 2006

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 2005

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 2009

2. Пензулаева Л.И. , Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2009-2010

3. Пензулаева Л.И. , Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа .-М .:Мозаика-Синтез, 2010.

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:

- в разновозрастной младшей группе (от 2 до 3 лет) – не более 10 мин.

(от 3 до 4 лет) – не более 15 мин.

- в разновозрастной старшей группе (от 4 до 5 лет) не более 20 мин.;

 (от 5 до 6 лет) – не более 25 мин.;

- в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня не превышает :

- в разновозрастной младшей группе (от 2 до 3 лет) – 10 мин.

( от 3 до 4 лет)- 30 мин.

- в разновозрастной старшей группе (от 4 до5 лет) -40 мин.

 ( от 5 до 6 лет) -45 мин.

- в подготовительной группе (от 6 до 7 лет)- 1,5 часа

   В середине непрерывной   образовательной деятельности проводитсяфизкультурная минутка.

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, ее  продолжительность  составляет  не   более 25 -30 минут в день. 30  минут  в  день.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей образовательная деятельность сочетается с занятиями по физической и музыкальной деятельности.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю в групповом помещении и физкультурном зале. Один раз в неделю для детей 5-7 лет занятия по физическому развитию проводятся на открытом воздухе.

 В летний период образовательная деятельность по физическому развитию проводится на открытом воздухе.

 Задача образовательных областей реализуются также в ходе режимных моментов , совместной и самостоятельной деятельности детей ежедневно в различных видах детской деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной деятельности – как сквозных механизмов развития ребенка)

 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».

**Объем образовательной деятельности**

**в холодный период года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательные области | Виды образовательной деятельности в неделю/ в год | Наименование возрастных групп |
| Разновозрастная младшая группаДети 2-4 лет | Средняя группаДети 4-5 лет | Старшая группаДети 5-6 лет | Подготовительная группа6-7 лет |
| Количество занятий в неделю/минут в неделю |
|  | **Социально-коммуникативное развитие** |
| ВСЕГО |  |  | 1/25 | 2/60 |
| Социализация , развитие общения , нравственное воспитание | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми , самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов |
| Ребенок в семье и сообществе, патриотическое воспитание | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми , другими детьми , самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов |
| Формирование основ безопасности | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми , другими детьми , самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раз в неделю/30 мин |
| Самообслуживание , самостоятельность, трудовое воспитание | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми ,другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений (программа создана самостоятельно «Оренбуржье – наш край родной») |  |  |  | 1 раз в неделю/30 мин |
| **Познавательное развитие** |
| ВСЕГО | 2/20 | 2/30 | 2/40 | 3/70 | 3/90 |
| Развитие познавательно-исследовательской деятельности |  | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми ,другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов |
| Формирование элементарных математических представлений | 1 раз в неделю/10 мин | 1 раз в неделю/20 мин | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раз в неделю/30 мин |
| 1 раз в неделю/15 мин |
| Ознакомление с миром природы | 1 раз через неделю/10 мин1 раз через неделю/15 мин | 1 раз через неделю/20 мин | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раз в неделю/30 мин |
| Приобщение к социокультурным ценностям | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раз в неделю/30 мин |
| **Речевое развитие** |
| ВСЕГО | 1/10 | 1/15 | 1/20 | 1/25 | 2/60 |
| Воспитание любви к художественному слову | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми , другими детьми, самостоятельной деятельностью и при проведении режимных моментов |
| Развитие речи | 1 раз в неделю/10 мин | 1 раз в неделю/20 мин | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раз в неделю/30 мин |
| 1 раз в неделю/15 мин |
| Подготовка к обучению грамоте |  |  |  | 1 раз в неделю/30 мин |
| **Художественно-эстетическое развитие** |
| ВСЕГО | 4/40 | 4/60 | 4/80 | 5/140 | 5/150 |
| Приобщение к искусству | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми , другими детьми, самостоятельной деятельностью и при проведении режимных моментов |
|  | Рисование | 1 раз в неделю/10 мин | 1 раз в неделю/15 мин | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раз в неделю/30 мин |
| 1 раз в неделю/15 мин |
| Лепка | 1 раз через неделю/10 мин1 раз через неделю/15 мин | 1 раз через неделю/20 мин | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раз в неделю/30 мин |
| Аппликация | 1 раз через неделю/25 мин | 1 раз через неделю/30 мин |
| Конструктивно-модельная деятельность | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми , другими детьми, самостоятельной деятельностью и при проведении режимных моментов |
| Музыкальная деятельность | 2 раза в неделю/20 мин | 2 раза в неделю/40 мин | 2 раза в неделю/45 мин | 2 раза в неделю/60 мин |
| 2 раза в неделю/30 мин |
| **Физическое развитие** |
| ВСЕГО | 3/30 | 3/45 | 3/60 | 3/70 | 3/90 |
| Физическая культура | Занятия по физическому развитию в помещении | 3 раза в неделю/30 мин | 3 раза в неделю/60 мин | 2 раза в неделю/45 мин | 2 раза в неделю/60 мин |
| 3 раза в неделю/45 мин |
| Занятия по физическому развитию на открытом воздухе |  |  | 1 раз в неделю/25 мин | 1 раза в неделю/30 мин |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Осуществляется при взаимодействии со взрослыми , другими детьми, самостоятельной деятельностью и при проведении режимных моментов |
| ВСЕГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИКОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ/МИНУТ | 10 /100 | 10/200 | 13/315 | 15/450 |
| 10/150 |

**СЕТКА ЗАНЯТИЙ МДОУ**

**на 2018-2019 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **ВТОРНИК** | **СРЕДА** | **ЧЕТВЕРГ** | **ПЯТНИЦА** |
| Разновозрастнаямладшаягруппа | I 9.10 – 9.20 / 9.10-9.25Ознакомление с миром природы/Приобщение к социокультурным ценностямII/09.35 - 09.50 Физическая культураIII 15.50 – 16.00 /Физическая культура | I9.10 – 9.20 / 9.10-9.25Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)II /09.35 - 09.50 Физическая культураIII 15.50 – 16.00 /Художественно-эстетическое развитие (лепка / аппликация) | I9.10 – 9.20 / 9.10-9.25Художественно-эстетическое развитие (рисование)II /09.35 - 09.50 Художественно-эстетическое развитие (музыка)III 15.50 – 16.00/ Физическая культура  | I9.10 – 9.20 / 9.10-9.25Речевое развитиеII /09.35 - 09.50 Художественно-эстетическое развитие (музыка)III 15.50 – 16.00/Художественно-эстетическое развитие (музыка) | I9.10 – 9.20 / 9.10-9.25Художественно-эстетическое развитие (рисование)II /09.35 - 09.50 Физическая культура III 15.50 – 16.00 /Физическая культура |
| Разновозрастная старшаягруппа | I 09.10 - 09.35 Ознакомление с миром природы / 09.10 – 09.30 Ознакомление с окружающим миром (через неделю)II 09.45 – 10.05 / 09.45-10.00Художественно-эстетическое развитие (музыка)III / 15.50 – 16.10 Физическая культура | I 09.10 - 09.30 Формирование основ безопасности /II 09.45 – 10.05Приобщение к социокультурным ценностям / 09.45 -10.00 Приобщение к социокультурным ценностям (через неделю)III15.50 – 16.10 / Художественно-эстетическое развитие (лепка) 15.50 – 16.15Художественно-эстетическое развитие (лепка)(через неделю) | I 09.10 - 09.35 / Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений) /II 09.45 – 10.05 / 09.45-10.00Художественно-эстетическое развитие (рисование)III 15.50 – 16.10 / 15.50 – 16.15Физическая культура | I 09.10 - 09.35 Речевое развитие /II/09.45-10.05 Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)III15.50 – 16.10 / 15.50 – 16.15Художественно-эстетическое развитие (музыка) | I 09.10 - 09.35 Художественно-эстетическое развитие (Аппликация /Конструктивно-модельная деятельность) 09.10 – 09.30 Художественно-эстетическое развитие (аппликация через неделю)II/09.45-10.00Речевое развитиеIII11.15 -11.35/Физическая культураIII/ 15.50 – 16.10Физическая культура |
| Подготовительнаягруппа | I 09.05 – 09.35Формирование основ безопасностиII 09.45 – 10.15 Художественно-эстетическое развитие ( лепка)III 15.50- 16.20Приобщение к социокультурным ценностям  | I 09.05 – 09.35Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)II 09.45 - 10.15 Художественно-эстетическое развитие ( рисование)III15.50- 16.20Физическая культура  | I 09.05 – 09.35Речевое развитие: подготовка к обучению грамотеII 09.45 - 10.15 Художественно-эстетическое развитие (музыка)III15.50- 16.20Физическая культура | I 09.05 – 09.35Познавательное развитие (формирование элементарных математических представлений)II 09.45 – 10.15 Художественно-эстетическое развитие ( аппликация /Конструктивно-модельная деятельность)III15.50- 16.20 Физическая культура (на прогулке) | I 09.05 – 09.35Речевое развитие II 09.45 – 10.15 Ознакомление с миром природы III 15.50- 16.20Художественно-эстетическое развитие (музыка) |

**Режим дня (холодный период года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РЕЖИМ ДНЯ** | **Разновозрастная****младшая группа** | **Разновозрастная** **старшая группа** | **Подготовительная****группа** |
| **Приём детей, осмотр, игры** | 8.00-8.30 | 8.00-8.30 | 8.00-8.30 |
| **Утренняя гимнастика** | 8.30-8.36 | 8.30-8.40 | 8.30-8.40 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак.** | 8.36-9.00 | 8.40-9.00 | 8.40-8.55 |
| **Игры, подготовка к основной деятельности.** | 9.00-9.10 | 9.00-9.10 | 8.55-9.05 |
| **Совместная образовательная деятельность взрослого и детей.** | 9.10-9.45 | 9.10-10.05 | 9.05-10.15 |
| 9.10-9.50 | 9.10-10.05 |
| **Второй завтрак** | 10.00-10.10 | 10.10-10.25 | 10.15-10.25 |
| 10.15-10.25 |
| **Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.** | 10.10-11.30 | 10.25-12.00 | 10.25-12.10 |
| **Возвращение с прогулки , самостоятельная деятельность.** | 11.30-11.50 | 11.50-12.00 | 12.00-12.20 |
| 12.00-12.20 |
| **Подготовка к обеду , обед.** | 12.00-12.30 | 12.20-12.40 | 12.20-12.40 |
| **Подготовка ко сну, дневной сон.** | 12.30-15.30 | 12.40-15.00 | 12.40-15.00 |
| **Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры. Самостоятельная деятельность** | 15.00-15.30 | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 |
| **Подготовка к полднику, полдник.** | 15.30-15.50 | 15.40-15.50 | 15.40-15.50 |
| Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность | 15.50 -16.15 | 15.50-16.20 | 15.50-16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность. Уход детей домой. | 16.15-17.00 | 16.20-17.00 | 16.25-17.00 |

**Режим дня (теплый период года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РЕЖИМ ДНЯ** | **Разновозрастная****младшая группа** | **Разновозрастная****старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **Утренняя гимнастика** | 8.30-8.36 | 8.30-8.40 | 8.30-8.40 |
| **Подготовка к завтраку, завтрак.** | 8.36-9.00 | 8.40-9.00 | 8.40-8.55 |
| **Самостоятельные игры. Совместная деятельность взрослого и детей.** | 9.00-9.50 | 9.00-9.50 | 8.55-9.50 |
| **Второй завтрак** | 9.50- 10.00 | 9.50- 10.00 | 9.50- 10.00 |
| **Прогулка, совместная деятельность взрослого и детей самостоятельная деятельность,,** | 10.00-11.50 | 10.00-12.10 | 10.00-12.10 |
| **Подготовка к обеду , обед.** | 12.00-12.20 | 12.20-12.40 | 12.20-12.40 |
| **Подготовка ко сну, дневной сон.** | 12.20-15.00 | 12.40-15.00 | 12.40-15.00 |
| **Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, воздушные и водные процедуры. Самостоятельная деятельность** | 15.00-15.30 | 15.00-15.40 | 15.00-15.40 |
| **Подготовка к полднику, полдник.** | 15.30-15.50 | 15.40-15.55 | 15.40-15.55 |
| Игры, досуги, общение по интересам, театрализация, самостоятельная и организованная детская деятельность. | 15.50-16.10 | 15.55-16.15 | 15.55-16.15 |
| Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход детей домой. | 16.10-17.00 | 16.15-17.00 | 16.15-17.00 |

 **Режим двигательной активности детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 1) в помещении | 3 раза в неделю 15 | 3 раза в неделю20  | 2 раза в неделю 25 | 2 раза в неделю 30 |
| 2) на улице |  |  | 1 раз в неделю 25 | 1 раз в неделю 30 |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | 1) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно5-6 | Ежедневно6-8 | Ежедневно8-10 | Ежедневно10-12 |
| 2)Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно2 раза (утром и вечером) 15 | Ежедневно2 раза (утром и вечером) 20 | Ежедневно2 раза (утром и вечером) 25 | Ежедневно2 раза (утром и вечером) 30 |
| 3)физкультминутки (в середине занятия) | 1-3 ежедневнов зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 ежедневнов зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 ежедневнов зависимости от вида и содержания занятий | 1-3 ежедневнов зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | 1) физкультурный досуг | 1 раз в месяц20 | 1 раз в месяц20 | 1 раз в месяц25 | 1 раз в месяц30 |
| 2)физкультурный праздник | - | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| 3)день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | 1) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| 2)самостоятельныеПодвижные и спортивные игры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

 **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

**МДОУ «Детский сад» с.Добровольское**

|  |  |
| --- | --- |
| **Базовый вид деятельности** | **Периодичность** |
| **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Утренняя гимнастика | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Комплексы закаливающих процедур | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Гигиенические процедуры | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Ситуативные беседы при проведении режимных моментов | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Чтение художественной литературы | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Дежурства | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Прогулки | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей |
| Игра | ежедневно | Ежедневно | ежедневно | ежедневно |
| Самостоятельная деятельность детей в уголках развития | ежедневно | ежедневно | ежедневно | ежедневно |

**Система закаливающих мероприятий**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  | Возрастные группы |
| Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная к школе группа |
| 1.1. Воздушно-температурный режим: | от +20 до + 22°С | от +20 до + 22°С | от +18 до + 20°С | от +18 до + 20°С |
| Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей |
| * Одностороннее проветривание
 | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).Допускается снижение температуры на 1-2 °С |
| * Сквозное проветривание (в отсутствии детей):
 | В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин).Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С |
| * Утром перед приходом детей
 | К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной. |
| * Перед возвращением детей с дневной прогулки
 | + 22 °С | + 21 °С | + 20 °С | + 20 °С |
| * Во время дневного сна, вечерней прогулки
 | В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. |
| 1.2. Воздушные ванны:* Прием детей на воздухе
 | в летний период | до 0 °С | до -5 °С | до -5°С |
| * Утренняя гимнастика
 | В летний период на улице.В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная |
| * Физкультурные занятия
 | 2 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.Одно занятие круглогодично на воздухе до - 10 °С |
| * Прогулка
 | Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года: |
| до - 15 °С | до - 18 °С | до - 20 °С, при скорости ветра не более 15 м\с |
| при неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. |
| * Хождение босиком
 | Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до + 22 °С.В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур. |
| * Дневной сон
 | Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры |
| + 20°С | + 20°С | + 20°С | + 20°С |
| * После дневного сна
 | В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы |
| 1.3. Водные процедуры:* Гигиенические процедуры
 | Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры | Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры |
|  |  | В летний период - мытье ног. |