

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ д/с № 10
_____ Л.В. Галкина
Приказ от « 30 » августа 2023г. № 108

Учебный план образовательной нагрузки на 2023-2024 учебный год

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию.

Начало занятий во всех возрастных группах не ранее 8.00. Окончание занятий при реализации ОП МБДОУ д/с № 10 не позднее 17.00

Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста:

- от 1 года до 1.5 лет – 6-8 минут
- от 1,5 лет до 3 лет – 10 минут
- от 3 до 4 лет – 15 минут
- от 4 до 5 лет – 20 минут
- от 5 до 6 лет – 25 минут
- от 6 до 7 лет - 30 минут

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

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

Продолжительность перерывов между занятиями не менее 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

В середине образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. Дополнительные формы образования проводятся во второй половине дня с сентября 2023 года по май 2024 года. В летний период с 01 июня 2024 года по 31 августа 2024 года воспитательно – образовательный процесс планируется в соответствии с планом летней оздоровительной работы и тематическим планированием. В летний период проводятся мероприятия физкультурно – оздоровительного и музыкально – развлекательного характера. Продолжительность утренней зарядки для детей дошкольного возраста до 7 лет не менее 10 минут.

Продолжительность прогулок детей до 7 лет – не менее 3 часов в день. Суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день.

С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 - 3 раза в

неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Непрерывный период активности не должен превышать 6 часов в группах для детей старше трех лет.

Не рекомендуется выход воспитанников на улицу при температуре меньше 15 градусов. Время уличных прогулок желательно делить на два периода. В зависимости от длительности пребывания детей в детском саду, фиксируется количество приемов пищи и наличие дневного отдыха. Продолжительность обеденного сна варьируется в пределах 2-3 часов, в зависимости от возраста воспитанника. (1-3 года – 3 часа, 4-7 лет – 2,5 часа).

СанПиН детских садов в редакции 2020 года (СанПиН 2.4.3648-20) предусматривает наличие в расписании ряда обязательных мероприятий. Среди них:

1. Зарядка в помещении. Длительность зарядки составляет 5 – 15 минут, упражнения следует выполнять не менее двух раз в день.
2. Игры и прогулки на свежем воздухе.
3. Активные совместные и ролевые игры.
4. Плавание (если ДОУ укомплектовано бассейном).
5. Перерывы на гимнастику – выполнение 2 – 3 простых упражнений во время обучающих занятий.
6. Уроки и развивающие упражнения.

Распределение образовательной нагрузки.

№ п/п	Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю					
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старшая группа компенс. направл.	Подготовительная группа	Подготовительная группа компенс. направл.
1	Двигательная деятельность	3 занятия физической культурой	3 занятия физической культурой	3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе			
2	Коммуникативная деятельность:						
2.1	Развитие речи	1 образовательная ситуация, а также во всех образовательных ситуациях	1 образовательная ситуация, а также во всех образовательных ситуациях	2 образовательная ситуация, а также во всех образовательных ситуациях	2 (КРД) образовательные ситуации, а также во всех образовательных ситуациях	2 образовательная ситуация, а также во всех образовательных ситуациях	3 (КРД) образовательные ситуации, а также во всех образовательных ситуациях

2.2	Подготовка к обучению грамоте	-	-	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели (в группах компенсирующей направленности поводит учитель – логопед)	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели (в группах компенсирующей направленности поводит учитель – логопед)
3	Познавательно – исследовательская деятельность:						
	- Исследование объектов живой и неживой природы, экспериментирование	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в неделю	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательные ситуации в неделю	1 образовательная ситуация в неделю
	- Познание предметного и социального мира, освоение безопасного поведения	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в неделю	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательные ситуации в неделю	1 образовательные ситуации в неделю
3.2	Математическое и сенсорное развитие	1 образовательная ситуация	1 образовательная ситуация	1 образовательная ситуация	1 образовательная ситуация	2 образовательная ситуация	2 образовательная ситуация
4	Изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование	2 образовательная ситуация	2 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация
5	Музыкальная деятельность	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия
6	Чтение художественной литературы	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели	1 образовательная ситуация в 2 недели
Всего в неделю:		10 образовательных ситуаций и занятий		13 образовательных ситуаций и занятий	13 образовательных ситуаций и занятий	15 образовательных ситуаций и занятий	15 образовательных ситуаций и занятий

**Сетка совместной образовательной деятельности и культурных практик в режимных моментах
на 2022-2023 учебный год**

Формы образовательной деятельности в режимных моментах	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая /Старшая группа компенс. направл.	Подготовительна/Подготовительная группа компенс. направл.
Общение				
Ситуации общения воспитателя с детьми и накопления положительного социально-эмоционального опыта	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Беседы и разговоры с детьми по их интересам	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру с правилами и другие виды игр				
Индивидуальные игры с детьми (сюжетно-ролевая, режиссерская, игдраматизация, строительно-конструктивные игры)	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>3 раза в неделю</i>	<i>3 раза в неделю</i>
Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игдраматизация, строительно-конструктивные игры)	<i>2 раза в неделю</i>	<i>3 раза в неделю</i>	<i>2 раза в неделю</i>	<i>2 раза в неделю</i>
Детская студия (театрализованные игры)	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>
Досуг здоровья и подвижных игр	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>
Подвижные игры	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Познавательная и исследовательская деятельность				
Сенсорный игровой и интеллектуальный тренинг («Школа мышления»)	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>
Опыты, эксперименты, наблюдения (в том числе, экологической направленности)	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>
Наблюдения за природой (на прогулке)	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Формы творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие детей				
Музыкально-театральная гостиная	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>
Творческая мастерская (рисование, лепка, художественный труд по интересам)	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в неделю</i>

Чтение литературных произведений	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Самообслуживание и элементарный бытовой труд				
Самообслуживание	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Трудовые поручения (индивидуально и подгруппами)	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>	<i>ежедневно</i>
Трудовые поручения (общий и совместный труд)	-	<i>1 раз в неделю</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>	<i>1 раз в 2 недели</i>

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов.

Сетка самостоятельной деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	От 10 до 50 мин	От 10 до 50 мин	От 10 до 50 мин	От 10 до 50 мин
Самостоятельные игры в 1-й половине дня (до НОД)	20 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 60 мин до 1ч.30 мин.	От 60 мин до 1ч 30 мин.	От 60 мин до 1ч.40 мин.	От 60 мин до 1 ч. 40 мин
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 мин	30 мин	30 мин	30 мин

Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	От 40 мин	От 40 мин	От 40 мин	От 40 мин
Игры перед уходом домой	От 15 мин до 50 мин	От 15 мин до 50 мин	От 15 мин до 50 мин	От 15 мин до 50 мин

Организация физического воспитания (на основе действующего СанПиН)

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8- 10 минут	Ежедневно 10-12 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6- 10 минут	Ежедневно 10- 15 минут	Ежедневно 15- 20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
2. Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут

2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал