

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.
<b>1</b>	<b>Двигательная деятельность</b>	3 занятия физической культурой	3 занятия физической культурой	3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе			
<b>2</b>	<b>Коммуникативная деятельность:</b>						
<b>2.1</b>	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	<b>Познавательно – исследовательская деятельность:</b>						
	- 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	<b>Изобразительная деятельность</b> (рисование, лепка, аппликация) и <b>конструирование</b>	2 образовательная ситуация	2 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация	3 образовательная ситуация
5	<b>Музыкальная деятельность</b>	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия	2 музыкальных занятия
6	<b>Чтение художественной литературы</b>	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
<b>Всего в неделю:</b>		<b>10 образовательных ситуаций и занятий</b>		<b>13 образовательных ситуаций и занятий</b>	<b>13 образовательных ситуаций и занятий</b>	<b>15 образовательных ситуаций и занятий</b>	<b>15 образовательных ситуаций и занятий</b>

**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.	Подготовительна/Подготови тельница группа компенс.
			направл.	направл.
<b>Общение</b>				
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>
<b>Игровая деятельность, включая сюжетно-ролевую игру с правилами и другие виды игр</b>				
Индивидуальные игры с детьми (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра- драматизация, 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, игра- драматизация, 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>
<b>Познавательная и исследовательская деятельность</b>				
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>
<b>Формы творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие детей</b>				
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>
<b>Самообслуживание и элементарный бытовой труд</b>				
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			
	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
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			

### 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