

Принято:  
педагогическим советом  
МАДОУ д/с № 74  
(протокол № 1 от 31.08.2023г.)

Утверждаю:  
заведующий МАДОУ д/с № 74  
С.В. Мозговая  
приказ № 118-а от 31.08.2023г.



### Учебный план образовательной нагрузки на 2023 – 2024 учебный год

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 – 7 лет составляет 5,5 – 6 часов, до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 – 4 часа. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

На самостоятельную деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к самостоятельной деятельности, личная гигиена) отводится не менее 3 – 4 часов.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 мин.). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 1,5 до 3 лет – не более 10 мин., от 3 до 4 лет – не более 15 мин., для детей от 4 до 5 лет – не более 20 мин., для детей от 5 до 6 лет – не более 25 мин., для детей от 6 до 7 лет – не более 30 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня для детей от 1,5 до 3 лет не превышает 20 мин., в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 мин. соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 мин. и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности составляют не менее 10 мин.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25 – 30 мин. 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.д.

С детьми 2-го года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 – 3 раза в неделю. С детьми 2-го года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми 3-го года жизни – в групповом помещении или физкультурном зале.

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

**Распределение образовательной нагрузки  
для групп общеразвивающей и компенсирующей направленности**

Образовательная область	Базовый вид деятельности	Возрастная группа	Организованная образовательная деятельность				
			Периодичность				
			Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год	Длительность, минут	
Физическое развитие	<b>Обязательная часть образовательной программы</b>						
	Двигательная деятельность в физкультурном зале	первая младшая	3	12	132	10	
		вторая младшая	2	8	88	15	
		средняя	2	8	88	20	
		старшая	2	8	88	25	
		подготовительная к школе	2	8	88	30	
	Двигательная деятельность на спортивной площадке (ЧДА)	первая младшая	-	-	-	-	
		вторая младшая	-	-	-	-	
		средняя	-	-	-	-	
		старшая	1	4	44	25	
		подготовительная к школе	1	4	44	30	
	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>						
	Двигательная деятельность в плавательном бассейне	первая младшая	-	-	-	-	
		вторая младшая	1	4	44	15	
		средняя	2	8	88	20	
		старшая	2	8	88	25	
		подготовительная к школе	2	8	88	30	
	Познавательное развитие	<b>Обязательная часть образовательной программы</b>					
		Окружающий мир, природа, экспериментирование. Познание предметного и социального мира, освоение безопасного поведения	первая младшая	0,25	1	11	10
			вторая младшая	0,25	1	11	15
средняя			0,25	1	11	20	
старшая			1,5	6	66	25	
подготовительная к школе			1,5	6	66	30	
Математическое и сенсорное развитие. Формирование математических представлений		первая младшая	1	4	44	10	
		вторая младшая	1	4	44	15	
		средняя	1	4	44	20	
		старшая	1	4	44	25	
		подготовительная к школе	1	4	44	30	
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>							
Окружающий мир, природа, экспериментирование. Познание		первая младшая	0,25	1	11	10	
		вторая младшая	0,25	1	11	15	
		средняя	0,25	1	11	20	
		старшая	0,5	2	22	25	

	предметного и социального мира, освоение безопасного поведения	подготовительная к школе	0,5	2	22	30	
	Математическое и сенсорное развитие	первая младшая	-	-	-	-	
		вторая младшая	-	-	-	-	
		средняя	-	-	-	-	
		старшая	-	-	-	-	
		подготовительная к школе	1	4	44	30	
Речевое развитие	<b>Обязательная часть образовательной программы</b>						
	Коммуникативная деятельность. Основы грамоты	первая младшая	1	4	44	10	
		вторая младшая	1	4	44	15	
		средняя	1	4	44	20	
		старшая	2,5	10	110	25	
		подготовительная к школе	2,5	10	110	30	
	Восприятие художественной литературы	первая младшая	0,5	2	22	15	
		вторая младшая	0,5	2	22	15	
		средняя	0,5	2	22	20	
		старшая	0,5	2	22	25	
		подготовительная к школе	0,5	2	22	30	
	Художественное – эстетическое развитие	<b>Обязательная часть образовательной программы</b>					
		Изобразительная деятельность (рисование)	первая младшая	0,5	2	22	10
			вторая младшая	0,5	2	22	15
средняя			0,5	2	22	20	
старшая			0,5	2	22	25	
подготовительная к школе			1	4	44	30	
Изобразительная деятельность (лепка)		первая младшая	0,5	2	22	10	
		вторая младшая	0,5	2	22	15	
		средняя	0,5	2	22	20	
		старшая	0,5	2	22	25	
		подготовительная к школе	0,5	2	22	30	
Изобразительная деятельность (аппликация)		первая младшая	0,5	2	22	10	
		вторая младшая	0,5	2	22	15	
		средняя	0,5	2	22	20	
		старшая	0,5	2	22	25	
		подготовительная к школе	0,5	2	22	30	
Конструирование		первая младшая	0,5	2	22	10	
		вторая младшая	0,5	2	22	15	
		средняя	0,5	2	22	20	
		старшая	0,5	2	22	25	
		подготовительная к школе	1	4	44	30	
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>							
Музыкальная	первая младшая	2	8	88	10		

	деятельность	вторая младшая	2	8	88	15
		средняя	2	8	88	20
		старшая	2	8	88	25
		подготовитель- ная к школе	2	8	88	30