

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Толстихинская средняя общеобразовательная школа» структурное подразделение «Толстихинский детский сад»

СОГЛАСОВАНО  
Председатель управляющего  
совета МБОУ  
«Толстихинская СОШ»  
Оглоблина С.А.  
Протокол № 1 от « 28.08.2023г.»



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ  
«Толстихинская СОШ»  
Наконечная Н.Ф.  
Протокол № 1  
от « 28.08.2023г.»

  


## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дошкольного структурного подразделения по уходу и присмотру и реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования

Уярский муниципальный район, Красноярский край 2023

## Пояснительная записка

Режим и распорядок дня устанавливаются с учётом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствует требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;
- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Режим дня строится с учётом сезонных изменений. В тёплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее). Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Показатель	Возраст	Норматив
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 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	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		

Продолжительность ночного сна не менее	1-3 года	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

<b>Вид организации</b>	<b>Продолжительность, либо время нахождения ребёнка в организации</b>	<b>Количество обязательных приемов пищи</b>
Дошкольная организация по уходу и присмотру и реализации основных общеобразовательных программ дошкольного образования	10 часов 30 минут	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

Примерный режим дня составлен с учётом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника).

### Примерный режим дня в группе детей от 1,5 года до 7 лет

Содержание	Время	
	1,5 год-5,0 года	5,0 лет – 7,0 года
<b>Холодный период года</b>		
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-10.30	9.00-11.00
Второй завтрак	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.40	11.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15	12.20-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.15-15.15	12.45-15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	15.15-15.30	15.15- 15.30-
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00-17.00	16.00-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-18.00	16.45-18.00

**Теплый период года**

Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30-8.30	7.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-10.00	9.00-10.00
Второй завтрак <sup>13</sup> увеличивается калорийность основного завтрака	10.30-10.40	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.40	10.00-12.20
Подготовка к обеду, обед	11.45-12.15	12.20-12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем	12.15-15.15	12.45-15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник	15.15-15.30	15.15- 15.30
Полдник	15.30-16.00	15.30-16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00-16.40	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.40-18.00	16.30-18.00