



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 87  
Невского района Санкт-Петербурга

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 87  
Невского района Санкт-Петербурга  
Е.Л.Емельянова  
Приказ № 80 от 30.08.2024 г.



**Учебный план-график  
ГБДОУ детский сад № 87 Невского района Санкт-Петербурга  
на 2024 – 2025 учебный год**

### **Регламентирование образовательного процесса на неделю**

Продолжительность рабочей недели: 5-ти дневная рабочая неделя во всех возрастных группах.

### **Регламентирование образовательного процесса определяется:**

- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **Пояснительная записка**

При составлении учебного плана по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования и программы воспитания Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №87 Невского района Санкт-Петербурга учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **Цель:**

создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

### **Задачи:**

- создать в группах атмосферу гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- использовать разнообразные виды детской деятельности; их интеграцию в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- использовать вариативность образовательного материала, позволяющего развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- обеспечивать всестороннее развитие ребенка в процессе воспитания и обучения;
- обеспечить участие семьи в жизни групп детского сада и дошкольного учреждения в целом;
- соблюдать преимущества в работе детского сада и начальной школы, исключая умственные и физические перегрузки в содержании

образования ребенка дошкольного возраста.

В структуре учебного плана выделяется основная и вариативная части. Основная часть обеспечивает выполнение обязательной части Программы. Вариативная часть сформирована с учетом реализации таких направлений как: познавательное – речевое; художественно-эстетическое направление развития детей; физическое направление. Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей.

Решение образовательных задач в рамках первой модели – совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непрерывной образовательной деятельности, так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов.

Организованная образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, а также чтения художественной литературы) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач. Во всех возрастных группах организация непрерывной образовательной деятельности строится в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Недельная нагрузка составляет:

- в группе раннего возраста – 10 игровых занятий в неделю в первую половину дня, длительность не более 10 минут;
- в младшей группе – 10 занятий в неделю по два занятия ежедневно в первую половину дня, длительностью не более 15 минут, с перерывами в 10 минут;
- в средней группе – 10 занятий в неделю, по два занятия длительностью до 20 минут в первую половину дня, с перерывами между занятиями не менее 10 минут;
- в старшей группе 13 занятий в неделю, длительность не более 25 минут, возможно, перенесение занятий продуктивными видами деятельности во вторую половину дня, с перерывами между занятиями не менее 10 минут;
- в подготовительной группе – 15 занятий в неделю, по 3 занятия ежедневно, длительностью не более 30 минут, с чередованием занятий с высокой умственной нагрузкой, динамических занятий (музыкальное, физкультурное) и занятий продуктивными видами деятельности; возможно, перенесение занятий продуктивными видами деятельности на вторую половину дня. Перерыв между занятиями не менее 10 минут.

Мероприятия физкультурно-оздоровительного цикла предусматривают закаливающие, оздоровительные, профилактические мероприятия, оптимальный двигательный режим по каждой возрастной группе.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Один раз в неделю на открытом воздухе.

Мероприятия по профилактике речевых нарушений включает ежедневное проведение артикуляционной гимнастики, пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, игры и игровые упражнения на развитие слухового внимания.

В подготовительных группах работа с детьми по обучению грамоте являются частью занятий по развитию речи.

**Объем недельной образовательной нагрузки и режимных моментов:**

Форма работы		Группа раннего возраста 2–3года	Младшая гр. 3–4года	Средняя гр. 4– 5 лет	Старшая гр. 5– 6 лет	Подготовит.гр. 6– 7 лет
Питание	Организация питания	Питание детей организуют в помещении групповой				
	Количество приёмов пищи в ГБДОУ с 12-ти часовым пребыванием	4-х разовое (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник)				
	Интервал оптимального приёма пищи	Не более 4 часов (завтрак 8.00– 8.30, 2-й завтрак 10.00 – 10.30, обед 12.00– 13.00, полдник 15.30)				
Прогулка		2 раза в день <b>Не менее 3 часов ежедневно</b> Подвижные игры проводят в конце прогулки.				
Дневной сон		<b>Не менее 3 часов</b> для детей 2– 3лет	<b>2,5 часа</b> для детей 3– 7 лет			
		Во время сна детей присутствие воспитателя в спальне обязательно. Не рекомендуется проводить перед сном подвижные эмоциональные игры.				
Максимально допустимый объём <u>недельной</u> образовательной нагрузки		<b>1ч. 40мин.</b>	<b>2ч. 30мин</b>	<b>3ч. 20мин</b>	<b>5ч. 25мин.</b>	<b>7ч. 30мин.</b>
Максимально допустимый объём образовательной нагрузки <u>в течение дня</u>	1-я половина дня	Допускается осуществлять ООД в 1-ю половину дня <b>(2 раза по 10 мин.)</b>	Не превышает <b>30 мин.</b>	Не превышает <b>40 мин.</b>	Не превышает <b>50 мин.</b> или <b>75 мин.</b> При организации одного занятия после дневного сна	Не превышает <b>1 ч. 30мин.</b>

	2-я половина дня				ОД с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во 2-й половине дня после дневного сна, но не чаще 3 раз в неделю. Продолжительность – <b>Не более 25 – 30 мин. в день</b>	
Продолжительность ОД		Не более <b>10 минут</b>	Не более <b>15 минут</b>	Не более <b>20 минут</b>	Не более <b>25 минут</b>	Не более <b>30 минут</b>
Перерывы между занятиями		Физкультминутка				
ОД		ОД, требующую повышенную познавательную активность и умственное напряжение детей, следует проводить в 1-ю половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (ВТ, СР). Для профилактики утомления детей рекомендуется сочетать её с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.				
ОД		ОД физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50% общего времени, отведённого на ОД				
Объём лечебно - оздоровительной работы		Регламентируют индивидуально в соответствии с медико – педагогическими рекомендациями (ЛФК, массаж, занятия с логопедом, психологом и др.)				
Просмотр телепередач и диафильмов	Количество просмотров	Для детей дошкольного возраста – не чаще 2 раз в день (в 1-ю и 2-ю половину дня)				
	Непрерывная длительность просмотра	Использование ЭСО допускается с 5 лет			Не более 5 – 7 минут с перерывом на гимнастику для глаз	
	Особенности просмотра	Экран телевизора должен быть на уровне глаз сидящего ребёнка или чуть ниже. Если ребёнок носит очки, то во время передачи их следует обязательно надеть. Во избежание отражения солнечных бликов на экране в дневные часы окна следует закрывать лёгкими светлыми шторами. Просмотр телепередач в вечернее время проводят при искусственном освещении верхним светом (п.12.20) Интерактивная доска (интерактивная панель) – диагональ экрана не менее 165, 1 см; монитор персонального компьютера – диагональ не менее 39, 6 см; ноутбук – диагональ не менее 35, 6 см. При просмотре телепередач дети располагают на расстоянии не ближе 2 – 3 м и не дальше 5-5,5 м от экрана. Стулья устанавливают в 4 – 5 рядов (из расчёта на 1 группу), расстояние между рядами стульев должно быть 0,5–0,6 м. Детей рассаживают с учётом их роста.				

Форма работы		Группа раннего возраста 2–3 года	Младшая гр. 3–4 года	Средняя гр. 4–5 лет	Старшая гр. 5–6 лет	Подготовит. гр. 6–7 лет
ОД с использованием компьютеров для детей 5–7 лет	Количество				Не более 1 раза в течение дня и не чаще 3-х раз в неделю в дни наиболее высокой работоспособности (ВТ, СР, ЧТ)	
	Непрерывная продолжительнос ть работы с компьютером в форме развивающих игр				Не превышает <b>5 – 7 мин.</b>	
	Продолжительно сть ОД с использованием компьютера для детей, имеющих хроническую патологию, ЧБД (более 4-х раз в год), после перенесённых заболеваний в течение 2-х недель				До <b>5 мин.</b>	

Форма работы		Группа раннего возраста 2 – 3 года	Младшая гр. 3–4 года	Средняя гр. 4– 5 лет	Старшая гр. 5– 6 лет	Подгот.гр. 6– 7 лет
ОД по физическому развитию детей	Количество	Не менее 3-х раз в неделю		Не менее 3-х раз в неделю Для детей 5 – 7 лет 1 раз в неделю круглогодично организуют ОД по физическому развитию на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям)		
	Длительность	<b>10 минут</b>	<b>15 минут</b>	<b>20 минут</b>	<b>25 минут</b>	<b>30 минут</b>
	Особенности	В тёплое время года ОД по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе. Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года				
		Температура воздуха, t				
Без ветра		При скорости ветра до 5 м/с		При скорости ветра 6 – 10 м/с		
	-10 -11	-6 -7		-3 -4		
Летний период		Учебная ОД не проводится. Используют все организованные формы ОД по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм) Максимальное пребывание детей на свежем воздухе				
Общественно- полезный труд детей старшей и подготовительной групп		Продолжительность – <b>не более 20 мин. в день</b> Проводится в форме самообслуживания, элементарного хозяйственно – бытового труда и труда на природе (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям) Уход за растениями осуществляется ежедневно и только персоналом ГБДОУ (полив растений могут осуществлять дети).				
Продолжительность непрерывного бодрствования детей		Дети до 3-х лет в соответствии с медицинскими показаниями	Максимум для детей 3 – 7 лет: <b>5 – 5,5 часов</b>			
Самостоятельная деятельность детей		Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к ОД, личная гигиена): <b>не менее 3 - 4 часов в день</b>				
		Объём двигательной активности воспитанников в организованных формах оздоровительно-воспитательной				

Объём двигательной активности воспитанников	деятельности: не менее 1 часа в день с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ГБДОУ
	<u>Формы двигательной деятельности:</u> утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах и др.)



## Погодные условия для прогулки

Температура воздуха	Скорость ветра	Продолжительность прогулки не менее 3 часов ежедневно Количество – 2 раза в день				
		Группа раннего возраста 2 – 3 года	Младшая гр. 3 – 4 года	Средняя гр. 4 – 5 лет	Старшая гр. 5 – 6 лет	Подготовит.гр. 6 – 7 лет
От -15 <sup>0</sup>	до 7 м/с	Гуляют	Гуляют	Гуляют	Гуляют	Гуляют
Ниже -15 <sup>0</sup>	Более 7 м/с	Гуляют Время прогулки сокращается	Гуляют Время прогулки сокращается	Гуляют Время прогулки сокращается	Гуляют Время прогулки сокращается	Гуляют Время прогулки сокращается
Ниже -15 <sup>0</sup>	Более 15 м/с	Для детей до 4-х лет прогулка не проводится	Для детей до 4-х лет прогулка не проводится	Гуляют Время прогулки сокращается	Гуляют Время прогулки сокращается	Гуляют Время прогулки сокращается
Ниже -20 <sup>0</sup>	более 15 м/с	Прогулка не проводится	Прогулка не проводится	Прогулка не проводится	Для детей 5-7 лет прогулка не проводится	Для детей 5-7 лет прогулка не проводится
Летний период		Максимальное пребывание на открытом воздухе. Продолжительность прогулок увеличивается.				
Дни каникул		Продолжительность прогулок увеличивается				