

## **Определение оптимальной учебной и внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул**

В муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 18» (далее - МАДОУ № 18, учреждение) регулируется нормативным документом СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Эти требования направлены на охрану здоровья воспитанников и способствуют их гармоничному развитию.

### **Учебная нагрузка**

Нормативы к учебной нагрузке в МАДОУ № 18:

- **Продолжительность организованной образовательной деятельности:**
  - для детей от 1,5 до 3 лет – не более 10 минут;
  - для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут;
  - для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут;
  - для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;
  - для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.
- **Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки:**
  - для детей от 1,5 до 3 лет – не более 20 минут;
  - для детей от 3 до 4 лет – не более 30 минут;
  - для детей от 4 до 5 лет – не более 40 минут;
  - для детей от 5 до 6 лет – не более 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна;
  - для детей от 6 до 7 лет – не более 90 минут.
- **Продолжительность перерывов между занятиями** – не менее 10 минут.
- **Перерыв во время занятий для гимнастики** – не менее 2 минут.

### **Режим учебных занятий**

Требования к режиму учебных занятий в МАДОУ № 18:

- **Начало занятий** – не ранее 8:00, окончание – не позднее 17:00.
- **Прогулки** необходимо организовывать 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня — после дневного сна или перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки определяется учреждением в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.
- **Общая продолжительность дневного сна** для детей 1–3 лет — не менее 3 часов, для детей 4–7 лет — не менее 2,5 часов. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

**Режим занятий МАДОУ № 18** регламентирует максимально допустимый объем непрерывной образовательной деятельности в течение дня и недели. Он соответствует календарному учебному графику, учебному плану и режиму дня учреждения.

Режим дня имеет рациональную продолжительность и предполагает разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение их пребывания в учреждении. Режим дня во всех возрастных группах соответствует возрастным психофизиологическим особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

В рамках режима каждой возрастной группы составлены графики питания, прогулок, время на непрерывную образовательную деятельность.

Образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность от общего времени организованной деятельности в рамках реализуемой образовательной программы дошкольного образования.

Режим учреждения учитывает всю динамическую деятельность детей: как совместную деятельность ребенка и педагога, так и самостоятельную деятельность детей, предусматривая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных возможностей. Двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, видам и формам, составляет двигательный режим в учреждении.

Большое внимание в учреждении уделяется **физкультурно-оздоровительной работе** по следующим направлениям:

- медико-профилактическая деятельность;
- физкультурно-профилактическая деятельность;
- физкультурно-оздоровительная деятельность;
- обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесберегающая образовательная деятельность.

Профилактика и снижение заболеваемости обучающихся является приоритетной деятельностью коллектива. Составлен план физкультурно-оздоровительных мероприятий, разработаны и внедряются картотеки: для утренней, глазной гимнастик, профилактики плоскостопия и сколиоза. Формы закаливания и оздоровительные мероприятия выбраны с учетом доступности для систематического выполнения.

Таким образом, действующая в учреждении система физкультурно-оздоровительной работы позволяет обеспечить необходимый уровень двигательной активности детей, создать благоприятный эмоционально-психологический климат в группах детского сада.

## **Каникулы**

Требования к продолжительности каникул в МАДОУ № 18:

- **Каникулярное время** осуществляется согласно календарному учебному графику учреждения: зимние каникулы — с 28 декабря по 8 января, летний оздоровительный период — с 1 июня по 31 августа. По усмотрению администрации МАДОУ № 18 каникулы для обучающихся могут проводиться в осенне-весенние периоды (согласно календарному учебному графику).
- **Во время каникул** воспитанникам рекомендуется проводить физкультурно-спортивные мероприятия, занятия разными развивающими видами деятельности (рисование, чтение, аппликации, лепка и т. д.), играть, ходить в походы, экскурсии, музыкальные мероприятия и другие мероприятия.
- **Посещение обучающимися мероприятий за пределами учреждения** в дни каникул проводится совместно с родителями (законными представителями) или по согласованию с ними.

Организация каникул регулируется локальным нормативным актом, который принимается на Педагогическом совете учреждения и утверждается приказом заведующего МАДОУ № 18.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816906

Владелец Арбузова Ольга Петровна

Действителен с 07.07.2025 по 07.07.2026