

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 43 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания» (срок действия – 01.03.2021-01.03.2027) (таблица 6.6, 6.7)

Время проведения занятий	Группы	Требования
	Все возрастные группы	Начало - не ранее 8.00 Окончание – не позднее 17.00
Реализация дополнительных образовательных программ, деятельности кружков, спортивных секций	Все возрастные группы	Не ранее 17.00, не позднее 19.30 Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий- не менее 20мин. (до 01.09.2025), не менее 30мин. (с 01.09.2025) ¹
Продолжительность занятий	1,5-3 года	10мин.
	3-4 года	15мин.
	4-5 лет	20мин.
	5-6 лет	25мин.
	6-7 лет	30мин.
	1,5-3 года	20мин.
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	3-4 года	30мин.
	4-5 лет	40мин.
	5-6 лет	50мин. или 75мин. при организации 1 занятия после дневного сна
	6-7 лет	90мин.
	Все возрастные группы	Не менее 10мин.
	Все возрастные группы	Не менее 2-х мин.
Продолжительность перерывов между занятиями		
Перерывы во время занятий для гимнастики		

Расписание занятий составляют с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности и шкалой трудности учебных предметов (п.2.10.3 СанПин 2.4.3648-20)

¹ с 01.09.2025 на основании Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 №2

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Д е т с к и й с а д № 43 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

ШКАЛА ТРУДНОСТИ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ (таблица 6.9 СанПин 1.2.3685-21)

Наименование занятия	Баллы	Уровень умственной работоспособности	Рекомендуемый день проведения
Окружающий мир	6	Средне - высокий	Понедельник
Музыка	3	Средний	
Математические представления	8	Высокий	Вторник
Речевое развитие, обучение грамоте	7	Высокий	Среда
Физическая культура	1	Низкий	Понедельник, среда
Рисование	3	Средний	
Лепка	3	Средний	
Аппликация	3	Средний	

На 1 день лучше планировать:

1 занятие высокой умственной работоспособности + 1 занятие средней или низкой умственной работоспособности (1 занятие «умственное» + 1 занятие высокой подвижности)

Физическая культура – лучше сочетать с занятием высокой и средне - высокой умственной работоспособности.

Музыка – лучше сочетать с продуктивными видами деятельности (рисование, лепка, аппликация) или с занятиями средней умственной работоспособности

Некоторые рекомендации по обеспечению оптимальных гигиенических основ образовательного процесса содержатся в Письме Министерства образования РФ от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

НЕДЕЛЬНЫЙ РИТМ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Дни недели	Уровень работоспособности	Сумма баллов	Фазы
Понедельник	Средне - высокий	Сумма баллов по занятиям ниже, чем во вторник или среду	Вхождение в работу
Вторник	Высокий	Сумма баллов по занятиям самая высокая	Оптимальная, работоспособность устойчивая
Среда	Высокий	Сумма баллов по занятиям такая же, как во вторник, либо незначительно ниже.	Полная компенсация, начальные признаки утомления
Четверг	Средний	Сумма баллов по занятиям ниже, чем в среду	Неустойчивая компенсация, нарастающее утомление
Пятница	Низкий	Сумма баллов по занятиям ниже, чем в четверг или такая же.	Резкое снижение продуктивности

Государственное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 43 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИМЕР ОПТИМАЛЬНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ

Дни недели	Уровень работоспособности	занятие	баллы
Понедельник	Средне - высокий	Окружающий мир	6
		Физическая культура	1
Вторник	Высокий	Итого:	7
		Математические представления Музыка	8 3
Среда	Высокий	Итого:	11
		Речевое развитие Физическая культура	7 1
Четверг	Средний	Итого:	8
		Рисование Музыка	3 3
Пятница	Низкий	Итого:	6
		Лепка/Аппликация Физическая культура	3 1
		Итого:	4