

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 81 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕН

Педагогическим советом
Протокол № 1
от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕН

Заведующий

_____ Т.Ю. Захарова

Приказ № 61 о/д от 31.08.2026

Захарова
Татьяна
Юрьевна

Подписан: Захарова
Татьяна Юрьевна
Основание: я
подтверждаю этот
документ
Foxit Reader
Версия: 9.4.0

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**По реализации адаптированной образовательной программы дошкольного
образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с
задержкой психического развития)**

на 2026 – 2027 учебный год

Санкт-Петербург

2026 год

Учебный план разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
 2. СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
 3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 28 (Последняя редакция действует с 1 марта 2026 года).
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
 5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 (Последняя редакция вступила в силу 17 февраля 2023 года).
 6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
 7. Устав образовательного учреждения.
 8. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 81 компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
- Учебный план является нормативным актом, устанавливающим перечень образовательных областей и объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности. Учебный план определяет содержание и организацию образовательного процесса ГБДОУ детский сад № 81 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга (далее - образовательное учреждение) с учётом специфики дошкольного образования - отсутствия предметного характера содержания образования на данной ступени, реализации образовательных областей через детские виды деятельности и представляет собой сетку образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени в соответствии с СанПиН.
- Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский сад – первая ступень системы общего образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка.

В структуре учебного плана выделяются инвариантная и вариативная часть. Инвариантная часть обеспечивает выполнение обязательной части образовательной программы дошкольного образования (составляет не менее 60 % от общего нормативного времени, отводимого на освоение образовательной программы дошкольного образования).

В соответствии с требованиями образовательной программы дошкольного образования в инвариантной части Плана определено время на образовательную деятельность, отведенное на реализацию образовательных областей.

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие» входят в расписание организованной образовательной деятельности. Они реализуются как в обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, так и во всех видах деятельности и отражены в календарном планировании.

При составлении учебного плана учитывались следующие **принципы**:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип соответствия критериям полноты, необходимости и достаточности;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и

детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках образовательной нагрузки, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- соблюдение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Требования к организации образовательного процесса устанавливаются в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями (СанПиН 1.2.3685-21):

Показатель	возраст	норматив
Начало занятий, не ранее	Все возрастные группы	8.00
Окончание занятий, не позднее: При реализации программ дошкольного образования	Все возрастные группы	17.00
Окончание занятий, не позднее — доп. программы, кружки, секции	Дети до 7 лет	19.30
Перерыв между последним занятием и началом дополнительных занятий, не менее	Все возрастные группы	30 минут
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 нагрузки для обучающихся, 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 дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа в день
	4-7 лет	2,5 часа в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	До 7 лет	10 минут
Продолжительность прогулок, не менее	Для детей до 7 лет	3 часа в день* <i>*при температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с, продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.</i>
Суммарный объём двигательной активности, не менее	Все возрастные группы	1 ч в день

В середине занятий проводятся физкультурные минутки.

Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

В образовательном процессе используется интегрированный подход, который позволяет гибко реализовывать в режиме дня различные виды детской деятельности.

В летний период учебные занятия не проводятся. В это время увеличивается продолжительность прогулок, а также проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др.

Образовательная деятельность в группах компенсирующей

направленности для детей с ЗПР

Старшая группа ЗПР (от 5 до 6 лет)

Занятия по 25 минут, перерыв между занятиями 10 минут. 13 занятий в неделю + 1 физкультура на улице.

- Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста 5-6 лет, 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна

Образовательная область. Направление деятельности	Количество занятий в неделю
Речевое развитие. Развитие речи	1
Познавательное развитие. Познавательно-исследовательская деятельность. Ознакомление с окружающим миром. (Предметное окружение/ явления общественной жизни; мир природы (экология)	2
Познавательное развитие. Конструктивно-модельная деятельность (конструирование)	1
Познавательное развитие. Развитие математических представлений	1
Художественно эстетическое развитие. Рисование	1
Художественно-эстетическое развитие. Лепка/аппликация	1
Художественно-эстетическое развитие. Музыкальное развитие	2
Физическое развитие. Физическая культура	2
Физкультура на улице (воспитатель)	1
Занятия с учителем-логопедом, учителем-дефектологом (подгрупповые и групповые)	2/2

Подготовительная группа ЗПР (с 6 до 7 лет)

Занятия по 30 минут, перерыв между занятиями 10 минут. 14 занятий в неделю + 1 физкультура на улице.

- Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста 6 -7 лет, 90 минут

Образовательная область. Направление деятельности	Количество занятий в неделю
Речевое развитие. Развитие речи	1
Познавательное развитие. Познавательно-исследовательская деятельность. Ознакомление с окружающим миром. (Предметное окружение/ явления общественной жизни; мир природы (экология)	2
Познавательное развитие. Конструктивно-модельная деятельность (конструирование)	1
Познавательное развитие. Развитие математических представлений	1
Художественно эстетическое развитие. Рисование	1
Художественно-эстетическое развитие. Лепка/аппликация	1
Художественно-эстетическое развитие. Музыкальное развитие	2
Физическое развитие. Физическая культура	2
Физкультура на улице (воспитатель)	1
Занятия с учителем-логопедом, учителем-дефектологом (подгрупповые и групповые)	2/2

*Образовательная и коррекционная работа с детьми группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР строится с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка и может корректироваться для каждого конкретного ребенка в течение дня.

Физкультурно-оздоровительная работа (режим двигательной активности)

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Оптимизация режима			
Организация жизни детей в адаптационные период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		Дефектолог, педагог-психолог, врач	В течение года
Организация двигательного режима			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю	ИФК	В течение года
Корригирующая гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели, контроль медсестра	В течение года
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
Спортивный досуг	По плану	ИФК	В течение года
Утренняя гимнастика	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели	В течение года
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Гимнастика с элементами нейропсихологической коррекции	Ежедневно 1 раз в день	Учитель-дефектолог	В течение года
Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	Учитель-логопед	В течение года
Динамические паузы	Ежедневно во время занятий	Учитель-дефектолог	В течение года
Охрана психического здоровья			
Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно	Учитель-дефектолог	В течение года
Профилактика заболеваемости			
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Ежедневно	Учитель-дефектолог, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка			
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Обширное умывание	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
Игры с водой	Экспериментально-исследовательская деятельность	Воспитатели	Июнь – август
Гимнастика пробуждения	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Полоскание рта кипяченой охлажденной водой	После каждого приема пищи	Воспитатели, помощники воспитателей	В течение года
Лечебно-оздоровительная работа			

Содержание	Периодичность	Ответственные	Время
Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Медсестра	В течение года
Организация питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами	Ежедневно	Медсестра	В течение года

Организация оздоровления и закаливания

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин в день)
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	В течение дня
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босо-хождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т. п.	до 25
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 25
Прогулка в первой и второй половинах дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч 40 мин – 2 часа с учетом погодных условий
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-5
		Подготовка и сама процедура
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующим СанПиН
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание и др.), полоскание горла	5-15

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ГБДОУ № 81

День делится на три блока:

№ п/п	Название блока	Время	Мероприятия
1.	Утренний блок	С 7.00 до 9.00	- Совместная деятельность воспитателя с ребенком; - Свободная самостоятельная деятельность детей;
2.	Развивающий блок	С 9.00 до 11.00	- образовательная нагрузка
3.	Вечерний блок	С 15.30 до 19.30	- Самостоятельная деятельность ребенка; - Совместная деятельность воспитателя с детьми; - дополнительные образовательные услуги;

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ГОДА

Дата	Название периода
Организованные занятия начинаются с 1 сентября.	
Первая половина сентября	Адаптационный период, мониторинг индивидуального развития
Вторая половина сентября – последняя неделя декабря	Образовательный период
Первая половина января	Новогодние каникулы (по производственному календарю)
Вторая половина января – первая половина мая	Образовательный период
Вторая половина мая	Мониторинг индивидуального развития
С 1 июня по 31 августа	Летний период