

Принят на Педагогическом совете  
от «30» августа 2022 года

Утвержден приказом № 96/1 от «21» августа 2022 года  
Заведующий МАДОУ \_\_\_\_\_



### НАГРУЗКА НА ДЕТЕЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ (2022-2023 учебный год)

	Первая младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Учебные часы (с учетом перерывов между занятиями по 10 минут; баланс 50/50 – 50% умственного напряжения, 50% - эстетического и физкультурно-оздоровительного цикла)	40 мин + 10 мин (физкультурное на прогулке)	40 мин + 15 мин (физкультурное на прогулке)	50 мин + 20 мин. (физкультурное на прогулке)	1 час 25 мин + 25 мин (физкультурное занятие на прогулке)	1 час 50 мин + 30 мин (физкультурное на прогулке)
Прогулка	2 час 40 мин	3 час 00 мин	3 час 00 мин	2 час 30 мин	2 час 30 мин
Дневной сон	3 час 00 мин	2 час 50 мин	2 час 50 мин	2 час 30 мин	2 час 30 мин
Прием пищи	1 час 45 мин	1 час 20 мин	1 час 20 мин	1 час 15 мин	1 час 15 мин
<b>Итого нагрузка +</b>	<b>8 час. 15 мин.</b>	<b>8 час 05 мин</b>	<b>8 час 10 мин</b>	<b>8 час 05 мин</b>	<b>8 час 35 мин</b>
<b>Время самостоятельной деятельности</b> (на самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3-4 часов)	3 час.45 мин - 10 мин	3 час 55 мин - 15 мин.	3 час 50 мин - 20 мин.	3 час 55 мин - 25 мин	3 час 25 мин - 30 мин