

# МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Центр развития ребенка – детский сад № 117»  
(МБДОУ «ЦРР – детский сад № 117»)

Принято на заседании  
Педагогического совета  
От 5 сентября 2019г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Зав. МБДОУ «ЦРР-ДС/117»  
Лютикова Л.В.  
Приказ № 1085-09 от 5 2019г.



## Режим дня

**Основой здорового образа жизни** и полноценного развития ребенка в детском саду **является режим.** При организации режима дня **мы руководствуемся** Постановлением «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» от 15.05. 2013 №26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Режим дня детского сада соответствует возрастным особенностям детей и их гармоничному развитию. Общая продолжительность пребывания детей дошкольного возраста составляет 12 часов, из которых 2,0-2,5 отводится дневному сну. Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуется однократно, продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры. Во время сна детей присутствие воспитателя (или помощника воспитателя) в спальне обязательно.

Ниже в таблице представлены : продолжительность самостоятельной деятельности детей 3-7 лет, непрерывной образовательной деятельности в разных возрастных группах, максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой и во второй половине дня.

Для профилактики утомления детей указанная деятельность сочетается с физической, музыкальной деятельностью.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья детей, возраста детей и времени года. В дошкольном учреждении используются такие формы двигательной деятельности как: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения и т.д. в теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности педагогических кадров. При организации закаливания реализуются основные гигиенические

принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

<p>На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня</p>	<p>должно отводиться не менее 3 - 4 часов.</p>
<p>Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня</p> <p><b>Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.</b></p>	<p>не должна превышать 10 мин (по 8 - 10 минут).</p>
<p>Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности</p> <p>для детей от 3 до 4-х лет, для детей от 4-х до 5-ти лет для детей от 5 до 6-ти лет а для детей от 6-ти до 7-ми лет</p>	<p>не более 15 минут не более 20 минут- не более 25 минут, не более 30 минут.</p>
<p><b>Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в</b></p> <p>младшей средней, старшей и подготовительной.</p> <p>В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности –</p>	<p><b>не превышает</b> 30 минут (15+15) 40 минут (20+20) - 45 минут (20+25) 1,5 часа соответственно (30+30+30) <b>не менее 10 минут.</b></p>
<p><b>Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй</b></p> <p>половине дня после дневного сна.</p> <p>Старшая группа 10+5 Подготовительная группа 15+5</p> <p>В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.</p>	<p><b>Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день.</b></p>
<p>Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.</p>	

### Режим дня в период пребывания детей в холодное время года

Режимные процессы	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием, осмотр, утренняя гимнастика, игры	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
НОД, игровая, самостоятельная деятельность	9.00-10.00	9.00-10.30	9.00-10.30	9.00-10.35	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-11.50	10.30-12.20	10.30-12.20	10.35-12.30	10.50-12.35
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.20	12.20-13.00	12.20-13.00	12.30-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну. Дневной сон Подъем, закаливающие процедуры	12.20 -15.20	13.00-15.15	13.00-15.10	13.00-15.10	13.00-15.10
Совместная игровая деятельность, ОД (по программам дополнительного образования) самостоятельная деятельность детей	15.20 – 15.30 – I подгруппа 15.30 – 15.40 – II подгруппа	15.15-15.55	15.10-15.55	15.10-15.55	15.10-16.00
Подготовка к полднику (уплотненный полдник)	15.50-16.10	15.55-16.15	15.55-16.15	15.55-16.15	16.00-16.20
Самостоятельная ОД /совместная ОД педагога и детей по программам ДО	16.10-16.30	16.15-16.35	16.15-16.35	16.15-16.35	16.20-16.50
Легкий ужин Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30	16.35-18.30	16.35-18.30	16.35-18.30	16.50-18.30
Самостоятельная деятельность	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00	18.30-19.00
Уход домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00

Условные сокращения – ОД – образовательная деятельность, НОД – непрерывная образовательная деятельность

### Режим дня в период пребывания детей в теплое время года

<b>Режимные процессы</b>	<b>2-3 года</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Прием, осмотр, игры (с 3-х лет на воздухе)</b>	7.00-8.15	8.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15
<b>Утренняя гимнастика (с 3-х лет)</b>	8.15-8.20	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25	8.15-8.25
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>	8.20-8.50	8.25-8.50	8.25-8.50	8.25-8.50	8.25-8.50
<b>Совместная/ самостоятельная деятельность</b>	8.50-9.05	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.05	8.50-9.00
<b>НОД</b>	-	9.00-9.15	9.00-9.20	9.05-9.30	9.00-9.30
<b>Подготовка к прогулке, прогулка</b>	9.05-11.45	9.15-12.00	9.20-12.10	9.30-12.30	9.30-12.30
<b>Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду</b>	11.45-12.00	12.00-12.20	12.10-12.25	12.30 – 12.35	12.30-12.35
<b>Обед</b>	12.00-12.20	12.20-12.50	12.25-12.50	12.35-13.00	12.35-13.00
<b>Подготовка ко сну, дневной сон</b>	12.20-15.20	12.50-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
<b>Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность</b>	15.20-15.30	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20
<b>Уплотненный Полдник</b>	15.30-15.40	15.15-15.30	15.15-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
<b>Совместная игровая деятельность, самостоятельная деятельность</b>	15.40-16.40	15.30-16.30	15.30-16.30	15.30-16.40	15.30-16.40
<b>Подготовка к ужину, ужин</b>	16.40-17.00	16.30-16.50	16.30-16.50	16.40-17.00	16.40-17.00
<b>Подготовка к прогулке, прогулка. Уход домой</b>	17.00-19.00	16.50-19.00	16.50-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

Условные сокращения – ОД – образовательная деятельность

НОД – непрерывная образовательная деятельность

### Примерное время реализации программы в режиме дня (без учета времени на сон, уход, гигиену)

Время	Время реализации ООП	Режимные моменты	Деятельность воспитателя
7.00 - 8.30	90 минут (+-10 на орг. моменты)	Прием детей (в теплый период на воздухе). Утренняя гимнастика.	Проводит, игры, беседы, наблюдения, организует самостоятельную деятельность детей, индивидуально занимается с детьми по плану. Проводит утреннюю гимнастику.
8.30 – 9.00	30 минут	Подготовка к завтраку. Завтрак.	Воспитывает культурно-гигиенические навыки, бережное отношение к воде, воспитывает культуру поведения и приема пищи, уважения к труду взрослых, осуществляет валеологическое воспитание и познавательное развитие.
9.00 – 10.50	1ч 50 минут	Образовательная деятельность в организованных формах. Игровая (индивидуальная, групповая, подгрупповая).	Решает образовательные задачи согласно ООП, рабочей программе по направлениям развития детей, согласно учебному плану и расписанию ОД , организует самостоятельную деятельность детей, индивидуально занимается с детьми по плану.
10.55.- 12.35.	1ч.40 минут	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	Организует прогулку с позиции разных направлений: образования, воспитания, развития детей посредством организации разных видов деятельности: двигательной, познавательной, игровой, речевой, опытнической деятельности, наблюдений, слушания, экспериментирования.
12.35- 13.00.	20 минут	Подготовка к обеду. Обед.	Воспитывает культурно-гигиенические навыки, бережное отношение к воде, воспитывает культуру поведения и приема пищи, уважения к труду взрослых, осуществляет валеологическое воспитание и познавательное развитие.
15.00- 15.15.	10 минут (+, - 2-5 минут.)	Подъем. Закаливающие процедуры. Гимнастика пробуждения.	Организует закаливание, проводит гимнастику пробуждения (чередую через день).
15.15- 15.30	10 минут (+, - 2-5 минут.)	Подготовка к полднику. Полдник.	Воспитывает культурно-гигиенические навыки, бережное отношение к воде, воспитывает культуру поведения и приема пищи, уважения к труду взрослых, осуществляет валеологическое воспитание и познавательное развитие.

15.30- 16.30.	60 минут.	Образовательная деятельность. Кружки. Игровая (индивидуальная, групповая, подгрупповая). Самостоятельная деятельность детей.	Решает образовательные задачи согласно ООП, рабочей программе по направлениям развития детей, согласно учебному плану и расписанию ОД, организует самостоятельную деятельность детей, индивидуально занимается с детьми по плану.
16.30- - 18.30.	120 минут	Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки.	Организует прогулку с позиции разных направлений: образования, воспитания, развития детей посредством организации разных видов деятельности: двигательной, познавательной, игровой, речевой, опытнической деятельности, наблюдений, слушания, экспериментирования.
18.30.- 19.00	30 минут.	Подготовка к ужину. Ужин. Самостоятельная деятельность детей.	Воспитывает культурно-гигиенические навыки, бережное отношение к воде, воспитывает культуру поведения и приема пищи, уважения к труду взрослых, осуществляет валеологическое воспитание и познавательное развитие. Организует самостоятельную деятельность детей
ИТОГО: 9 часов, 36 минут (576 минут)			

## Требования к режиму дня и учебным занятиям

памятка к составлению режима дня и организации непосредственно образовательной деятельности в ДОУ

по материалам «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для дошкольных организаций», 2010 г. – СанПиН 2.4.1.2660-10

Форма работы (пункт СанПиН 2.4.1.2660-10)		Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, 2010 г. (СанПиН 2.4.1.2660-10)				
		1 мл. группа 2 – 3 года	Младшая гр. 3 – 4 года	Средняя гр. 4 – 5 лет	Старшая гр. 5 – 6 лет	Подгот. гр. 6 – 7 лет
Количество детей в группах общеразвивающей направленности – п. 1.10		<b>не менее 2,5 м<sup>2</sup> на 1 ребёнка</b>		<b>не менее 2,0 м<sup>2</sup> на 1 ребёнка</b>		
Формирование ДО** – п. 1.14		Использование помещений ДО не по назначению не допускается.				
Питание	Организация питания – п. 4.31	Питание детей организуют в помещении групповой.				
	Количество приёмов пищи в ДО с 12-часовым пребыванием – п. 16.4	4-х разовое (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник)				
	Интервал оптимального приёма пищи – п. 16.4	Не более 4 часов (завтрак 8.30 – 9.00, 2-й завтрак 10.30 – 11.00, обед 12.00 – 13.00, полдник 15.30)				
Прогулка – п. 12.5, 12.6		<b>2 раза в день</b> <b>Не менее 4 - 4,5 часов ежедневно</b> Подвижные игры проводят в конце прогулки.				
Дневной сон – п. 12.7		<b>не менее 3 часов для детей 1,5 – 3 лет</b>		<b>2 – 2,5 часа для детей 3 – 7 лет</b>		
		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, включая реализацию дополнительных образовательных программ – п. 12.10		<b>1 ч. 30 мин.</b>	<b>2 ч. 45 мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>6 ч. 15 мин.</b>	<b>8 ч. 30 мин.</b>
Максимально допустимый объём образовательной нагрузки <u>в течение дня</u> – п. 12.9, 12.11, 12.12	1-я половина дня	Допускается осуществлять НОД в 1-ю и во 2-ю половину дня <b>(по 8–10 мин.)</b>	<b>не превышает 30 мин.</b>	<b>не превышает 40 мин.</b>	<b>не превышает 45 мин.</b>	<b>не превышает 1 ч. 30 мин.</b>
	2-я половина дня				НОД с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во 2-й половине дня	

Форма работы (пункт СанПиН 2.4.1.2660-10)		Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, 2010 г. (СанПиН 2.4.1.2660-10)				
		1 мл. группа 2 – 3 года	Младшая гр. 3 – 4 года	Средняя гр. 4 – 5 лет	Старшая гр. 5 – 6 лет	Подгот. гр. 6 – 7 лет
					после дневного сна, но <b>не чаще 2 – 3 раз в неделю.</b> Продолжительность – <b>не более 25–30 мин. в день</b>	
Продолжительность НОД*** – п. 12.9, 12.11		<b>Не более 10 минут</b>	<b>Не более 15 минут</b>	<b>Не более 20 минут</b>	<b>Не более 25 минут</b>	<b>Не более 30 мину т</b>
Перерывы между занятиями – п. 12.11	<b>Не менее 10 минут</b>					
Физкультминутка – п. 12.11, 12.12	В середине занятия статического характера					
Домашние задания – п. 12.17	Не задают					
НОД – п. 12.16	НОД, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения 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					
НОД – п. 12.14	НОД физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должна занимать не менее 50 % общего времени, отведённого на НОД					
Объём лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям – п. 12.15	Регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями (ЛФК, массаж, занятия с логопедом, психологом и др.)					
Занятия по дополнительному образованию (кружки, секции, студии) – п. 12.13	Количество		<b>не чаще 1 р. в неделю</b>	<b>не чаще 2 р. в неделю</b>	<b>не чаще 2 р. в неделю</b>	<b>не чаще 3 р. в неделю</b>
	Продолжительность		<b>Не более 15 минут</b>	<b>Не более 25 минут</b>	<b>Не более 25 минут</b>	<b>Не более 30 мину т</b>
	Особенности	Не допустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон				
Просмотр телепереда	Количество просмотров		Для детей дошкольного возраста – <b>не чаще 2 раз в день (в 1-ю и 2-ю половину дня)</b>			



Форма работы (пункт СанПиН 2.4.1.2660-10)		Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, 2010 г. (СанПиН 2.4.1.2660-10)																					
		1 мл. группа 2 – 3 года	Младшая гр. 3 – 4 года	Средняя гр. 4 – 5 лет	Старшая гр. 5 – 6 лет	Подгот. гр. 6 – 7 лет																	
<b>ч и</b> <b>диафильмо</b> <b>в – п. 12.20</b>	<b>Непрерывная длительность просмотра</b>		<b>Не более 20 минут</b>	<b>Не более 20 минут</b>	<b>Не более 30 минут</b>	<b>Не более 30 мину т</b>																	
	<b>Особенности просмотра</b>	<p>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)</p> <p>Для просмотра телевизионных передач и видеофильмов используют телевизоры с размером экрана по диагонали 59 – 69 см. Высота их установки должна составлять 1 – 1,3 м. При просмотре телепередач детей 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 (п. 6.12)</p> <p>Для показа диафильмов используют стандартные проекторы и экраны с коэффициентом отражения 0,8. Высота подвеса экрана над полом должна быть не менее 1 м и не более 1,3 м. Показ диафильмов непосредственно на стене не допускается. Соотношение расстояния проектора от экрана и расстояния зрителей 1-го ряда от экрана (п.6.11):</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Расстояние проектора от экрана (м)</th> <th>Ширина экранного изображения (м)</th> <th>Расстояние 1-го ряда от экрана (м)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4,0</td> <td>1,2</td> <td>2,4</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>1,0</td> <td>2,1</td> </tr> <tr> <td>3,0</td> <td>0,9</td> <td>1,8</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>0,75</td> <td>1,5</td> </tr> <tr> <td>2,0</td> <td>0,6</td> <td>1,2</td> </tr> </tbody> </table>					Расстояние проектора от экрана (м)	Ширина экранного изображения (м)	Расстояние 1-го ряда от экрана (м)	4,0	1,2	2,4	3,5	1,0	2,1	3,0	0,9	1,8	2,5	0,75	1,5	2,0	0,6
Расстояние проектора от экрана (м)	Ширина экранного изображения (м)	Расстояние 1-го ряда от экрана (м)																					
4,0	1,2	2,4																					
3,5	1,0	2,1																					
3,0	0,9	1,8																					
2,5	0,75	1,5																					
2,0	0,6	1,2																					
<b>НОД с использован ием компьютеро в для детей 5–7 лет – п. 12.21</b>	<b>Количество</b>				<b>Не более 1 раза в течение дня и не чаще 3-х раз в неделю</b> в дни наиболее высокой работоспособности (ВТ, СР, ЧТ)																		
	<b>Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр</b>				<b>не превышает 10 мин.</b>	<b>не превышает 15 мин.</b>																	
	<b>Продолжительность НОД с использованием компьютера для</b>				<b>До 7 мин.</b>	<b>До 10 мин.</b>																	

Форма работы (пункт СанПиН 2.4.1.2660-10)		Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, 2010 г. (СанПиН 2.4.1.2660-10)				
		1 мл. группа 2 – 3 года	Младшая гр. 3 – 4 года	Средняя гр. 4 – 5 лет	Старшая гр. 5 – 6 лет	Подгот. гр. 6 – 7 лет
детей, имеющих хроническую патологию, ЧБД (более 4-х раз в год), после перенесённых заболеваний в течение 2-х недель						
<b>Общие особенности</b>		Экран видеомонитора должен находиться на уровне глаз или чуть ниже, на расстоянии не ближе 50 см. Ребёнок, носящий очки, должен заниматься за компьютером в них. Недопустимо использование одного компьютера для одновременного занятия двух или более детей. НОД с использованием детьми компьютеров проводят в присутствии педагога.				
<b>НОД по физическому развитию детей – п. 13.4, 13.5</b>	<b>Количество</b>	Осуществляют воспитатели по подгруппам <b>2 – 3 раза в неделю</b> в групповом помещении или физкультурном зале	<b>Не менее 3-х раз в неделю</b>		<b>Не менее 3-х раз в неделю</b> Для детей 5 – 7 лет 1 раз в неделю круглогодично организуют НОД по физическому развитию на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям)	
	<b>Длительность</b>	<b>10 – 15 мин.</b>	<b>15 минут</b>	<b>20 минут</b>	<b>25 минут</b>	<b>30 минут</b>
	<b>Особенности</b>	В тёплое время года НОД по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе				
<b>Организация плавания – п. 13.7</b>	<b>Продолжительность</b>		<b>15 – 20 мин.</b>	<b>20 – 25 мин.</b>	<b>25 – 30 мин.</b>	<b>25 – 30 мин.</b>
	<b>Особенности</b>	В холодный период года занятия в бассейне предпочтительно проводить после прогулки. При организации плавания в бассейне перед прогулкой необходимо предусмотреть промежуток времени между ними не менее 50 минут.				
<b>Каникулы – п. 12.19</b>		В середине года (январь, 1 неделя) Учебная НОД не проводится Проводят НОД только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства), а также спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др. Увеличивается продолжительность прогулок				
<b>Летний период – п. 12.19, 13.10</b>		Учебная НОД не проводится Используют все организованные формы НОД по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр,				

Форма работы (пункт СанПиН 2.4.1.2660-10)	Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для дошкольных организаций, 2010 г. (СанПиН 2.4.1.2660-10)				
	1 мл. группа 2 – 3 года	Младшая гр. 3 – 4 года	Средняя гр. 4 – 5 лет	Старшая гр. 5 – 6 лет	Подгот. гр. 6 – 7 лет
	спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм) Максимальное пребывание детей на открытом воздухе				
Общественно-полезный труд детей старшей и подготовительной групп – п. 12.22					Продолжительность – <b>не более 20 мин. в день</b>
	Проводится в форме <b>самообслуживания, элементарного хозяйственно-бытового труда и труда на природе</b> (сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям) – п. 12.22 Уход за животными и уход за растениями осуществляется ежедневно и только персоналом ДО (полив растений могут осуществлять дети), размещение аквариумов, животных, птиц в помещениях групповых не допускается – п. 6.13				
Продолжительность непрерывного бодрствования детей – п. 12.4	Дети до 3-х лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями	Максимум для детей 3 – 7 лет: <b>5,5 – 6 часов</b>			
Самостоятельная деятельность детей – п. 12.8	Самостоятельная деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена): <b>не менее 3 – 4 часов в день</b>				
Объем двигательной активности воспитанников – п. 13.2					Объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно- воспитательной деятельности: <b>до 6-8 часов в неделю</b> с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДО
	<b>Формы двигательной деятельности:</b> утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и др.)				

Используемые сокращения:

1 мл. группа – группа раннего возраста

\*\*ДО – дошкольная организация

\*\*\*НОД – непрерывная образовательная деятельность

**Прогулка (СанПиН 2.4.1.2660-10 – п.12.5)**

Температура воздуха	Скорость ветра	<b>Продолжительность прогулки 4 – 4,5 часа ежедневно Количество – 2 раза в день</b>				
		Ясли 2 – 3 года	Младшая гр. 3 – 4 года	Средняя гр. 4 – 5 лет	Старшая гр. 5 – 6 лет	Подгот. гр. 6 – 7 лет
от -15 <sup>0</sup>	до 7 м/с	<b>Гуляют</b>	<b>Гуляют</b>	<b>Гуляют</b>	<b>Гуляют</b>	<b>Гуляют</b>
ниже -15 <sup>0</sup>	более 7 м/с	<b>Гуляют</b> Время прогулки сокращается	<b>Гуляют</b> Время прогулки сокращается	<b>Гуляют</b> Время прогулки сокращается	<b>Гуляют</b> Время прогулки сокращается	<b>Гуляют</b> 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	<b>Гуляют</b> Время прогулки сокращается	<b>Гуляют</b> Время прогулки сокращается	<b>Гуляют</b> 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 (п. 12.19)		<b>Максимальное пребывание на открытом воздухе (п. 13.10) Продолжительность прогулок увеличивается (п. 12.19)</b>				
Дни каникул (п. 12.19)		<b>Продолжительность прогулок увеличивается (п. 12.19)</b>				