

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Сапожковский детский сад №3 Сапожковского муниципального района

Рассмотрено  
И рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2022 №1

Утверждено:  
Заведующая  
\_\_\_\_\_/ С.В. Чижкова/  
Приказ от 25.08.2022 № 36

**РЕЖИМЫ ДНЯ**  
на 2022-2023 учебный год  
для всех возрастных групп МБДОУ  
№3

В детском саду используются типовые (примерные) режимы дня пребывания ребенка.

Типовые режимы дня – примерные режимы пребывания воспитанников соответствующей возрастной группе, которые конкретизируются в зависимости от возрастных и (или) индивидуальных возможностей детей, а также зависят от расписания работы физкультурного и музыкального залов для каждой возрастной группы.

Режим дня составлен с расчетом 11 - ти часового пребывания ребёнка в детском саду

( с 7.30 до 18.30). Режимные процессы распределяются в течение времени пребывания ребенка в ДООУ в соответствии с СП 3.1/2.4. 3598-20» Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» и с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания») ( Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 №62296)»

#### **Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении:**

- Правильно построенный режим дня предполагает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна в течение суток, целесообразно сочетание различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования.
- Режим способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития, формирует способность к адаптации к новым условиям.
- Все возрастные группы работают по двум временным (сезонным) режимам: на теплый период и холодный период;
- для воспитанников, вновь поступающих в детский сад, предполагается режим постепенного вхождения в группу, а также организован консультационный пункт в течение года с проведением мероприятий для будущих воспитанников;
- на период карантинных мероприятий предполагаются режимы карантина по показаниям врача или старшей медицинской сестры;
- В период летнего оздоровительного периода в МБДОУ №3 действует оздоровительный режим, предполагающий увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.
- ежедневно в летний период и в остальное время года при позволяющих погодных условиях прием детей осуществляется на свежем воздухе.

#### **Ежедневная организация жизни и деятельности детей осуществляется с учетом:**

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми: основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- обеспечение безопасности пребывания ребенка в ДООУ, охрана и укрепление физического и психического здоровья;

- соблюдение санитарно – гигиенических норм и правил, требований нормативных документов, регламентирующих организацию образовательной и оздоровительной работы с детьми;
- комплексность использования условий и образовательных ресурсов ДООУ для организации полноценного воспитания и развития детей;
- соблюдение требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

### **Основные принципы построения режима дня:**

- режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность;
- режим дня учитывает психофизиологические особенности дошкольника (в ДООУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня);
- организация режима дня проводится с учетом теплого и холодного периода года, контроль за соблюдением и выполнением режима дня в МБДОУ осуществляет старшая медицинская сестра, старший воспитатель, заведующий.

### **Организация сна**

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часа. По гигиеническим нормативам дети возрасте от одного года до трех лет должны спать днем 3 часа, а дети четырёх – семи лет – 2,5 час (СанПиН 1.2.3685-21). Перед сном подвижные эмоциональные игры не проводятся.

### **При организации сна учитываются следующие правила:**

- в момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, можно включить убаюкивающую музыку, или звуки природы, шумные игры исключаются за 30 минут до сна.
- спальню (помещение) перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3-5 градусов.
- допускаются такие граничные показатели : спальная варьируется в рамках 18-22 градуса, оптимальная 22 градуса, игровая в пределах 21-24, оптимальная – 24 градуса.
- во время сна детей присутствие воспитателя ( или помощника воспитателя , если воспитатель на совещание) в помещении обязательно.
- необходимо правильно разбудить детей, дать возможность 5-10 минут полежать, но не задерживать их в постели.

### **Организация прогулки**

В соответствии с требованиями СанПиН (1.2.3685-21) ежедневная продолжительность прогулки детей в МБДОУ составляет около 3-4 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна и (или) перед уходом детей домой.

На утреннюю прогулку отводится больше времени – 2 часа, на вечернюю прогулку меньше – 1 час.

Утренний прием детей ежедневно летом осуществляется на свежем воздухе. При температуре воздуха ниже 15 градусов и скорости ветра более 7 м/с – продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже 15 градусов и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет , а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже – 20 градусов и скорости ветра более 15 м/с.

При сильном ветре и неблагоприятных условиях прогулка сокращается. Если на улице днем больше 28-30 градусов, прогулка сдвигается на более раннее время, чтобы в самую жару уйти в помещение.

### **Температурный режим**

Контроль за формированием комфортных условий для отдыха и развития детей ложится на плечи воспитателей, которые должны следить за надлежащим проведением уборок и подготовкой игровых и спальных к приему детей. Так, кроме соблюдения температурного режима, обязательно контролировать влажность воздуха и проветривание помещений.

По СанПиН проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам:

- минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей;
- Заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;
- одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду.

Влажность воздуха в групповых комнатах детского сада не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40%. Что касается температуры, то допускается такие граничные показатели:

- игровая в пределах 21-24, самая оптимальная – 24 градуса;
- спальная варьируется в рамках 18-22, но оптимальная - 22 градуса.

*Допускается небольшое отклонение от фиксированных нормативов, но только в сторону уменьшения показателей. Превышение максимально допустимых цифр – строго запрещено.*

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к НОД, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Режим дня может меняться в зависимости от погодных условий, от возрастной категории детей.

Рассмотрено  
И рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2022 №1

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №3  
\_\_\_\_\_/ С.В. Чижкова/  
Приказ от 25.08.2022 № 36

**Распорядок (режим) дня**  
(Холодный период года)

<b>Режимные моменты</b>	<b>1-ая младшая 1-3 лет</b>	<b>2-ая младшая 3-4 лет</b>	<b>Средняя группа 4-5 лет</b>	<b>Старшая группа 5-6 лет</b>
<i>Прием детей, игровая деятельность,</i>	7.30 – 8.10	7.30 – 8.20	7.30 - 8.20	7.30– 8.25
<i>Утренняя гимнастика</i>	8.10 – 8.20	8.15 – 8.25	8.20 – 8.30	8.25 – 8.35
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.20 – 8.50	8.25 – 8.50	8.30 – 8.50	8.35 – 8.50
<i>Игры, подготовка к НОД</i>	8.50 – 9.15	8.45 – 9.15	8.50 – 9.10	8.50 – 9.05
<i>Непрерывная образовательная деятельность</i>	9.15 – 9.45 (по подгруппам)	9.15-9.55 (перерыв 10 минут)	9.10-10.00 (перерыв 10 минут)	9.05 – 10.00 (перерыв 10 минут)
<i>Второй завтрак</i>	9.45 – 10.00	9.55 – 10.10	10.00– 10.15	10.00 -10.10
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	10.00– 11.25	10.10 -11.45	10.15-11.50	10.10-11.55
<i>Возвращение с прогулки, подготовка к обеду</i>	11.25-11.40	11.45-12.00	11.50-12.05	11.55– 12.10
<i>Обед</i>	11.40-12.10	12.00-12.30	12.05-12.30	12.10-12.30
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	12.10-15.10	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30 -15.00
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	15.10 -15.30	15.00-15-30	15.00-15-30	15.00-15.25
<i>Полдник</i>	15.30 -15.50	15.30– 15.50	15.30-15.50	15.25-15.50
<i>НОД</i>	15.50-16.20 (по подгруппам)	-	-	2 раза в нед. 15.50– 16.15
<i>Самостоятельная (совместная с педагогом) деятельность, игры</i>	16.20-17.00	15.50-17.00	15.50-17.00	16.15-17.00
<i>Прогулка, постепенный уход детей домой</i>	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30

*В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм – СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».*

Рассмотрено  
И рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2022 №1

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №3  
\_\_\_\_\_/ С.В. Чижкова/  
Приказ от 25.08.2022 № 36

**Распорядок (режим) дня**  
(Теплый период года)

<b>Режимные моменты</b>	<b>1-ая младшая 1-3 лет</b>	<b>2-ая младшая 3-4 лет</b>	<b>Средняя группа 4-5 лет</b>	<b>Старшая группа 5-6 лет</b>
<i>Прием детей, самостоятельная деятельность на улице</i>	7.30-8.15	7.30-8.20	7.30-8.23	7.30-8.25
<i>Утренняя гимнастика, на улице</i>	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30	8.25-8.35
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.20-8.45	8.25-8.45	8.30-8.50	8.35-8.50
<i>Игры, самостоятельная деятельность</i>	8.45-9.10	8.45-9.20	8.50-9.20	8.50-9.20
<i>Второй завтрак</i>	9.10 – 9.20	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.20- 9.30
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, (НОД проводится в виде игр, путешествий, экскурсий и т.д.)</i>	9.20-11.20	9.30-11.45	9.30-11.55	9.30-12.05
<i>Возвращение с прогулки, водные процедуры</i>	11.20-11.30	11.45-11.55	11.55-12.05	12.05-12.15
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	11.30- 11.50	11.55-12.15	12.05-12.30	12.15-12.40
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	11.50-15.00	12.15-15.00	12.30-15.00	12.40-15.00
<i>Постепенный подъем</i>	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
<i>Игры, самостоятельная деятельность детей</i>	15.15-16.15	15.15-16.20	15.15-16.20	15.15-16.25
<i>Полдник</i>	16.15-16.40	16.20-16.45	16.20-16.45	16.25-16.45
<i>Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, постепенный уход домой.</i>	16.40-18.30	16.45-18.30	16.45-18.30	16.45-18.30

*В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм – СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»*

Рассмотрено  
И рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2022 №1

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №3  
\_\_\_\_\_/ С.В. Чижкова/  
Приказ от 25.08.2022 № 36

**Режим дня для групп МБДОУ на случай неблагоприятных погодных условий**

<b>Режимные моменты</b>	<b>1-ая младшая 1-3 лет</b>	<b>2-ая младшая 3-4 лет</b>	<b>Средняя группа 4-5 лет</b>	<b>Старшая группа 5-6 лет</b>
<i>Прием детей, игры самостоятельная деятельность</i>	7.30-8.05	7.30-8.10	7.30-8.15	7.30-8.20
<i>Утренняя гимнастика</i>	8.05-8.15	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.15-8.50	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
<i>Игры, подготовка к НОД</i>	8.50-9.15	8.50-9.15	8.50-9.10	8.50-9.05
<i>НОД(образовательная деятельность)</i>	9.15-9.50 (по подгруппам)	9.15-9.55 (перерыв 10 минут)	9.10-10.00 (перерыв 10 минут)	9.05-10.05 (перерыв 10 минут)
<i>Второй завтрак</i>	9.50-10.00	9.55-10.05	10.00-10.10	10.00-10.10
<i>Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы, совместная деятельность</i>	10.00-11.40	10.05-12.05	10.10-12.10	10.10-12.15
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	11.40-12.15	12.05-12.45	12.10-12.45	12.15-12.45
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	12.15-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.30	15.15-15.25
<i>Полдник</i>	15.30-15.55	15.35-15.50	15.30-15.50	15.25-15.45
<i>НОД(образовательная деятельность)</i>	15.55-16.15 (по подгруппам)	-	-	2-3 раза в неделю 15.45-16.10
<i>игры , самостоятельная и совместная деятельность, чтение художественной литературы индивидуальная работа, постепенный уход домой.</i>	16.15 -18.30	15.50-18.30	15.50-18.30	16.10-18.30

В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм – СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Рассмотрено  
И рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2022 №1

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №3  
\_\_\_\_\_/ С.В. Чижкова/  
Приказ от 25.08.2022 № 36

**Режим дня для групп ГБДОУ на период карантина и повышенной заболеваемости**

<b>Режимные моменты</b>	<b>1-ая младшая 1-3 лет</b>	<b>2-ая младшая 3-4 лет</b>	<b>Средняя группа 4-5 лет</b>	<b>Старшая группа 5-6 лет</b>
<i>Прием детей, осмотр детей, игры индивидуальная работа</i>	7.30-8.10	7.30-8.15	7.00-8.20	7.30-8.25
<i>Утренняя гимнастика</i>	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30	8.25-8.35
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.35-8.50
<i>Игры, подготовка к НОД</i>	8.50-9.15	8.50-9.15	8.50-9.10	8.55-9.05
<i>НОД(образовательная деятельность)</i>	9.15-9.50 (по подгрупп.)	9.15-9.30	9.10-9.30	9.05-9.30
<i>Самостоятельная деятельность.</i>	-	9.30-9.55	9.30-10.00	9.30-10.00
<i>Второй завтрак</i>	9.50-10.00	9.55-10.05	10.00-10.10	10.00-10.10
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	10.00-11.30	10.05-11.50	10.10-12.00	10.10-12.05
<i>Возвращение с прогулки, КГН</i>	11.30-11.40	11.50-12.05	12.00-12.10	12.05-12.15
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	11.40-12.15	12.05-12.45	12.10-12.45	12.15-12.45
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	12.15-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15	12.45-15.15
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	15.15-15.35	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.25
<i>Полдник</i>	15.35-15.55	15.30-15.50	15.30-15.50	15.25-15.45
<i>совместная деятельность, самостоятельная деятельность</i>	15.55-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20	15.45-16.20
<i>Подготовка к прогулке, постепенный уход домой.</i>	16.20-18.30	16.20-18.30	16.20-18.30	16.20-18.30

*В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм – СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».*



Рассмотрено  
И рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2022 №1

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №3  
\_\_\_\_\_/ С.В. Чижкова/  
Приказ от 25.08.2022 № 36

### Щадящий режим (для детей после болезни)

№ п/п	Виды деятельности в режиме дня	Ограничения	Ответственный
1	Приход детей в детский сад	По возможности с 8.00 – 08.30	Родители
2	Утренняя гимнастика	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50%	Воспитатель
3	Гигиенические и общеукрепляющие процедуры, умывание	- тщательное вытирание рук, лица,	Помощник воспитателя, воспитатель
4	Питание: завтрак, II- завтрак, обед, полдник	- первыми садятся за стол	Помощник воспитателя, воспитатель
5	Сборы на прогулку, выход на прогулку	- одевание в последнюю очередь - выход последними	Помощник воспитателя, воспитатель
6	Возвращение с прогулки	- первым под присмотром взрослого, - раздеваются первыми,	Помощник воспитателя, воспитатель
7	Прогулка	Вовлечение в умеренную двигательную деятельность	Помощник воспитателя, воспитатель
8	Физическая культура	Снижение нагрузки по бегу, прыжкам на 50% , если нет освобождения от Физкультуры	Инструктор по ФК
9.	НОД	Вовлечение в активную интеллектуальную деятельность в первой половине организованной деятельности	Помощник воспитателя, воспитатель
10	Дневной сон	-Укладывание первым, подъем по мере просыпания - снимается пижама, надевают сухую футболку	Помощник воспитателя, воспитатель
11	Совместная деятельность детей	Учитывается настроения ребенка его интерес, стремления, желания	Помощник воспитателя, воспитатель
12.	Самостоятельная деятельность детей	Предлагать места для игр и др. деятельности, удаленные от окон и дверей.	Помощник воспитателя, воспитатель
13.	Уход детей домой	По возможности до 18.00	Родитель

*В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм – СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».*

Рассмотрено  
И рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом  
Протокол от 25.08.2022 №1

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ №3  
\_\_\_\_\_/ С.В. Чижкова/  
Приказ от 25.08.2022 № 36

### Режим дня на период адаптации

Режимные моменты	Первая младшая группа (от 1-3 лет)	Вторая младшая группа (от 3 - 4 лет)	Средняя группа (от 4 - 5 лет)	Старшая группа (от 5- 6 лет)
<i>Прием детей, осмотр детей, индивидуальная работа</i>	7.30-8.10	7.30-8.20	7.30-8.20	7.30-8.35
<i>Утренняя гимнастика, по желанию детей</i>	8.10-8.20	8.20-8.35	8.20-8.35	8.10-8.40
<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>	8.20-9.00	8.35-9.00	8.35-9.00	8.40-9.00
<i>Адаптационные игры</i>	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25
<i>НОД(образовательная деятельность)</i>	9.10-9.20 9.30-9.40	9.15-9.30 9.40 – 9.55	9.20- 9.40 9.50-10.10	9.25-10.30
<i>Второй завтрак</i>	9.50 – 10.05	10.15- 10.25	10.20-10.35	10.30-10.50
<i>Подготовка к прогулке, прогулка</i>	10.05-11.20	10.25-12.00	10.35-12.10	10.50-12.20
<i>Возвращение с прогулки, КГН</i>	11.20-11.40	12.00-12.20	12.10-12.30	12.20-12.50
<i>Подготовка к обеду, обед</i>	11.40-12.10	12.20-12.50	12.30-13.00	12.50-13.15
<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>	12.10-15.15	12.50-15.10	13.00-15.00	13.15-15.00
<i>Постепенный подъем, самостоятельная деятельность</i>	15.15-15.30	15.10-15.40	15.00-15.25	15.00-15.20
<i>Полдник</i>	15.30-16.00	15.40-16.00	15.25-15.40	15.20-15.40
<i>совместная деятельность, самостоятельная деятельность</i>	16.00 -16.30	16.00-16.30	15.40-16.30	15.40-16.40
<i>Подготовка к прогулке прогулка, постепенный уход детей домой</i>	16.30 до 18.30	16.30 до 18.30	16.30 до 18.30	16.40до 18.30

*В соответствии с Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм – СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».*

### Двигательный режим

<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Первая младшая группа (1-3 лет)</i>	<i>Вторая младшая группа (с 3-4 лет)</i>	<i>Средняя группа (с 4-5 лет)</i>	<i>Старший дошкольный возраст (5-7 лет)</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	5-6 минут (ежедневно)	6 – 8 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)	10-15 минут (ежедневно)
<i>НОД образовательная область «Физическое развитие»</i>	10 минут (2 раза в неделю)	15 минут (3 раза в неделю)	20 минут (3 раза в неделю)	25-30 минут (3 раза в неделю)
<i>Физкультурная минутка</i>	-	5 минут (ежедневно)	5 минут (ежедневно)	5 минут (ежедневно)
<i>Динамическая пауза</i>	-	10 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)
<i>НОД образовательная область Художественно – эстетическое развитие «Музыка»</i>	10 минут (2 раза в неделю)	15 минут (2 раза в неделю)	20 минут (2 раза в неделю)	25-30 минут (2 раза в неделю)
<i>Развлечение</i>	10 минут (1 раз в неделю)	15 минут (1 раз в неделю)	20 минут (1 раз в неделю)	25-30 минут (1 раз в неделю)
<i>Подвижные игры на прогулке</i>	10-15 минут (ежедневно на утренней и вечерней прогулке)	15-20 минут (ежедневно на утренней и вечерней прогулке)	20-25 минут (ежедневно)	25-30 минут (ежедневно)
<b><i>В дни проведения физкультурных занятий</i></b>				
	5-6 минут	6-10 минут	8-12 минут	10-15 минут
<i>Гимнастика после сна</i>	5 минут (ежедневно)	5 минут (ежедневно)	8 минут (ежедневно)	10 минут (ежедневно)
<i>Физкультурные досуги</i>	10 минут (1 раз в месяц)	15 минут (1 раз в месяц)	20 минут (1 раз в месяц)	25-30 минут (1 раз в месяц)
<i>Физкультурные праздники</i>	10 минут (2 раза в год)	15 минут (2 раза в год)	20 минут (2 раза в год)	25-30 минут (2 раза в год)
<i>Музыкальные досуги</i>	10 минут (1 раз в месяц)	15 минут (1 раз в месяц)	20 минут (1 раз в месяц)	25-30 минут (1 раз в месяц)
<i>Объем двигательной активности в неделю</i>	3ч30м/4ч15м	4ч45м/5ч5м	5ч45м/6ч10м	7ч25м/8ч50м