

Примерный режим дня в дошкольных группах

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок в учреждении установлен с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенных возрастных периодах закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20. Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОУ может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.

Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

Показатель	Возраст	Норматив
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
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 образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, 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 перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
Показатели организации режима дня		
Продолжительность ночного сна не менее	1-3 года	12 часов
	4-7 лет	11 часов
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года	3 часа
	4-7 лет	2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренний подъем, не ранее	все возрасты	7 ч 00 минут
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Вид организации	Продолжительность либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	11 - 12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин

МБДОУ ДС №2 «Колокольчик» имеет право самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина, руководствуясь пунктами 8.1.2.1 и 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В Федеральной программе приводятся примерные режимы дня для групп, функционирующих полный день (12-часов) и кратковременного пребывания детей в образовательной организации (до 5 часов), составленные с учетом СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса. В распорядке учтены требования к длительности режимных процессов (сна, образовательной деятельности, прогулки), количеству, времени проведения и длительности обязательных приемов пищи (завтрака, второго завтрака, обеда, полдника, ужина).

ПРИМЕРНЫЕ РЕЖИМЫ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД

Примерный режим дня для дошкольников первой младшей группы (от полутора до трёх лет)

<i>Режимный момент</i>	<i>Начало</i>	<i>Окончание</i>
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 20 минут	
	7.00	8.20
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.20	8.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 20 минут	
	8.40	10.00
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.00	10.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки	1 час 20 минут	
	10.10	11.30
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.30	12.00
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры	3 часа 10 минут	
	12.00	15.10
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.10	15.30
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час	
	15.30	16.30
Прием пищи (ужин)	20 минут	
	16.30	16.50
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки	1 час 40 минут	
	16.50	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей от 1,5 до 3 лет не менее 3 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников
второй младшей группы (от трёх до четырёх лет)**

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 25 минут	
	7.00	8.25
Приём пищи (<i>завтрак</i>)	20 минут	
	8.25	8.45
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 15 минут	
	08.45	10.00
Приём пищи (<i>второй завтрак</i>)	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	15 минут	
	10.10	10.25
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 10 минут	
	10.25	11.35
Приём пищи (<i>обед</i>)	30 минут	
	11.35	12.05
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	3 часа 5 минут	
	12.05	15.10
Приём пищи (<i>полдник</i>)	20 минут	
	15.10	15.30
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.30	16.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	16.10	16.40
Приём пищи (<i>ужин</i>)	20 минут	
	16.40	17.00
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 30 мин	
	17.00	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

средней группы (от четырёх до пяти лет)

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи (<i>завтрак</i>)	20 минут	
	8.30	8.50
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	08.50	10.00
Приём пищи (<i>второй завтрак</i>)	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час	
	10.40	11.40
Приём пищи (<i>обед</i>)	30 минут	
	11.40	12.10
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	3 часа 5 минут	
	12.10	15.15
Приём пищи (<i>полдник</i>)	20 минут	
	15.15	15.35
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.35	16.15
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	16.15	16.45
Приём пищи (<i>ужин</i>)	20 минут	
	16.45	17.05
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 25 мин	
	17.05	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников
старшей группы (от пяти до шести лет)**

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.35
Приём пищи (<i>завтрак</i>)	20 минут	
	8.35	8.55
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 5 минут	
	08.55	10.00

Приём пищи (<i>второй завтрак</i>)	10 минут	
	10.00	10.10
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 10 минут	
	10.40	11.50
Приём пищи (<i>обед</i>)	30 минут	
	11.50	12.20
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	2 часа 40 минут	
	12.20	15.20
Приём пищи (<i>полдник</i>)	20 минут	
	15.20	15.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.40	16.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	16.20	16.50
Приём пищи (<i>ужин</i>)	20 минут	
	16.50	17.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 20 мин	
	17.10	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников
подготовительной к школе группы (от шести до семи лет)**

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.40
Приём пищи (<i>завтрак</i>)	20 минут	
	8.40	9.00
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10
Приём пищи (<i>второй завтрак</i>)	10 минут	
	10.10	10.20
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.20	10.50
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 10 минут	
	10.50	12.00
Приём пищи (<i>обед</i>)	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём /	2 часа 55 минут	

Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	12.30	15.25
Приём пищи (<i>полдник</i>)	20 минут	
	15.25	15.45
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	45 минут	
	15.45	16.30
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	16.30	17.00
Приём пищи (<i>ужин</i>)	20 минут	
	17.00	17.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 10 мин	
	17.20	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

ПРИМЕРНЫЕ РЕЖИМЫ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД

Примерный режим дня для дошкольников первой младшей группы (1, 5 – 3 года)

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 20 минут	
	7.00	8.20
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.20	8.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	8.40	9.50
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	9.50	10.00
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 30 минут	
	10.00	11.30
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.30	12.00
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	3 часа 10 минут	
	12.00	15.10
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.10	15.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	15.30	15.50

Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки	40 минут	
	15.50	16.20
Прием пищи (ужин)	20 минут	
	16.20	16.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки	1 час 50 минут	
	16.40	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	50 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей от 1,5 до 3 лет не менее 3 часов».

Примерный режим дня для дошкольников второй младшей группы (от 3 – 4 года)

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 25 минут	
	7.00	8.25
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.25	8.45
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 15 минут	
	08.45	10.00
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.00	10.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 30 минут	
	10.10	11.40
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.35	12.05
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	3 часа 10 минут	
	12.05	15.15
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.15	15.35
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	15.35	15.55
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	15.55	16.25
Приём пищи (ужин)	20 минут	
	16.25	16.45
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 45 мин	
	16.45	18.30
Совместная деятельность со взрослым /	30 минут	
	18.30	19.00

Самостоятельная деятельность		
------------------------------	--	--

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

Примерный режим дня для дошкольников средней группы (4 - 5 лет)

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.30
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.30	8.50
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	08.50	10.00
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.00	10.10
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час	
	10.40	11.40
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.40	12.10
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	3 часа 5 минут	
	12.10	15.15
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.15	15.35
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.35	16.15
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	16.15	16.45
Приём пищи (ужин)	20 минут	
	16.45	17.05
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 25 мин	
	17.05	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

Примерный режим дня для дошкольников

старшей группы (5 – 6 лет)

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 30 минут	
	7.00	8.35
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.35	8.55
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 5 минут	
	08.55	10.00
Приём пищи (второй завтрак)	10 минут	
	10.00	10.10
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	10.10	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 10 минут	
	10.40	11.50
Приём пищи (обед)	30 минут	
	11.50	12.20
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъем / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	2 часа 40 минут	
	12.20	15.20
Приём пищи (полдник)	20 минут	
	15.20	15.40
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	40 минут	
	15.40	16.20
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	16.20	16.50
Приём пищи (ужин)	20 минут	
	16.50	17.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 20 мин	
	17.10	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».

**Примерный режим дня для дошкольников
подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

Режимный момент	Начало	Окончание
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 40 минут	
	7.00	8.40
Приём пищи (завтрак)	20 минут	
	8.40	9.00
Занятия / Занятия со специалистами / Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	1 час 10 минут	
	09.00	10.10

Приём пищи (<i>второй завтрак</i>)	10 минут	
	10.10	10.20
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	20 минут	
	10.20	10.40
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 20 минут	
	10.40	12.00
Приём пищи (<i>обед</i>)	30 минут	
	12.00	12.30
Подготовка ко сну / Дневной сон / Постепенный подъём / Профилактические физкультурно - оздоровительные процедуры ²	2 часа 55 минут	
	12.30	15.25
Приём пищи (<i>полдник</i>)	20 минут	
	15.25	15.45
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	25 минут	
	15.45	16.10
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	30 минут	
	16.10	16.40
Приём пищи (<i>ужин</i>)	20 минут	
	16.40	17.00
Подготовка к прогулке / Прогулка / Возвращение с прогулки ¹	1 час 30 мин	
	17.00	18.30
Совместная деятельность со взрослым / Самостоятельная деятельность	30 минут	
	18.30	19.00

¹ Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность прогулок с детьми до 7 лет не менее 3 часов день».

² Пункт 6.7 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»: «Продолжительность дневного сна...для детей с 4 до 7 лет не менее 2,5 часов».