



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 384**

Тел.: 8(343) 300-65-31
E-mail: mdou384@eduekb.ru
Сайт: 384.tvoysadik.ru
Адрес: г. Екатеринбург, ул. Корепина, 3

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
_____ А.В. Зайцева
Приказ № 01-54 от 30.08.2023 г.

**РЕЖИМ ДНЯ
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

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

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, 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 определенные возрастные периоды 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 должен быть *гибким*, однако неизменными должны оставаться 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 Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующим до 1 марта 2027 г. (далее – Гигиенические нормативы), и Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – Санитарно-эпидемиологические требования).

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 пункту 185 Гигиенических нормативов 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 необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и т. д.).

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 (далее – СанПиН по питанию).

Согласно пункту 183 Гигиенических нормативов Организация может корректировать режим дня в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года. Ниже приведены требования к организации образовательного процесса, режиму питания, которыми следует руководствоваться при изменении режима дня.

Требования и показатели организации образовательного процесса
(извлечения из СанПиН 1.2.3685-21 Таблицы 6.6, 6.7)

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возраста	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возраста	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 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет	90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	10 минут
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возраста	2-х минут
<i>Показатели организации образовательного процесса</i>		
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 возраста	1 часа в день
Утренний подъем, не ранее	все возраста	7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДОО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
	10,5 часов
8.30-9.00	завтрак
10.30-11.00	второй завтрак
12.00-13.00	обед
15.30-16.00	полдник

Таблица 18
Приложение № 12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	8-10,5 часов	завтрак, второй завтрак, обед и полдник

Организация может самостоятельно принимать решение о наличии второго завтрака и ужина руководствуясь следующими положениями СанПиН по питанию:

При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.

Ниже приведены примерные режимы дня для детей разного возраста при 10,5-часовом пребывании в образовательной организации, составленные с учетом Гигиенических нормативов, СанПиН по питанию. 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).

Режим сна, бодрствования и кормления детей от 0 до 1 года

Возраст	Кормление		Бодрствование	Дневной сон	
	количество	интервал час	длительность час.	количество периодов	длительность час.
1–3 мес.	7	3	1-1,5	4	1,5-2
3–6 мес.	6	3,5	1,5-2	3-4	1,5-2
6–9 мес.	5	4	2-2,5	3	1,5-2
9–12 мес.	4-5	4-4,5	2,5-3	2	2-2,5

**Режим организации жизнедеятельности группы раннего возраста
в холодный (образовательный) период (сентябрь-май)**

Режимные мероприятия	Время	Длительность
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.10	40 мин.
Утренняя зарядка	8.10 – 8.20	10 мин.
Завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	8.20 – 8.50	30 мин.
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	8.50 – 9.00	10 мин.
Организованная образовательная деятельность (перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00 – 9.45	Не более 10 мин. 1 занятие
Второй завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	9.45 – 10.00	15 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30	90 мин.
Обед: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	11.30 – 12.00	30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	180 мин.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30	30 мин.
Полдник: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.30	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.30 – 18.00	90 мин.
Уход детей домой	18.00	

**Режим организации жизнедеятельности детей младшей группы
в холодный (образовательный) период (сентябрь-май)**

Режимные мероприятия	Время	Длительность
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.10	40 мин.
Утренняя зарядка	8.10 – 8.20	10 мин.
Завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	8.20 – 8.50	30 мин.
Утренний круг	8.50 – 9.00	10 мин.
Организованная образовательная деятельность (перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00 – 9.45	Не более 15 мин. 1 занятие
Второй завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	9.45 – 10.00	15 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.30	90 мин.
Обед: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	11.30 – 12.00	30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00 – 15.00	180 мин.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30	30 мин.
Полдник: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей Вечерний круг	16.00 – 16.30	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.30 – 18.00	90 мин.
Уход детей домой	18.00	

**Режим организации жизнедеятельности детей в средней группе
в холодный (образовательный) период (сентябрь-май)**

Режимные мероприятия	Время	Длительность
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.15	45 мин.
Утренняя зарядка	8.15 – 8.25	10 мин.
Завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	8.25 – 8.50	25 мин.
Утренний круг	8.50 – 9.00	10 мин.
Организованная образовательная деятельность (перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00 – 10.00	Не более 20 мин. 1 занятие
Второй завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	10.00 – 10.15	15 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 – 11.45	90 мин.
Обед: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	11.45 – 12.15	30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00	165 мин.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30	30 мин.
Полдник: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей Вечерний круг	16.00 – 16.30	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.30 – 18.00	90 мин.
Уход детей домой	18.00	

**Режим организации жизнедеятельности старшей группы
в холодный (образовательный) период (сентябрь-май)**

Режимные мероприятия	Время	Длительность
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.20	50 мин.
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30	10 мин.
Завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 – 8.50	20 мин.
Утренний круг	8.50 – 9.00	10 мин.
Организованная образовательная деятельность (перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00 – 10.00	Не более 25 мин. 1 занятие
Второй завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	10.00 – 10.15	15 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15 – 11.45	90 мин.
Обед: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	11.45 – 12.15	30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.15 – 15.00	165 мин.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30	30 мин.
Полдник: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00	30 мин.
Организованная образовательная деятельность	16.00 – 16.25	Не более 25 мин.
Вечерний круг	16.25 – 16.30	5 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.30 – 18.00	90 мин.
Уход детей домой	18.00	

Режим организации жизнедеятельности детей подготовительной группы в холодный (образовательный) период (сентябрь-май)

Режимные мероприятия	Время	Длительность
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.20	50 мин.
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30	10 мин.
Завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 – 8.50	20 мин.
Утренний круг	8.50 – 9.00	10 мин.
Организованная образовательная деятельность (перерыв между занятиями не менее 10 минут)	9.00 – 10.10	Не более 30 мин. 1 занятие
Второй завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	10.10 – 10.20	10 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20 – 11.50	90 мин.
Организованная образовательная деятельность	11.50-12.20	Не более 30 мин. 1 занятие
Обед: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	12.20 – 12.50	30 мин.
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.20	150 мин.
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.20 – 15.30	10 мин.
Полдник: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00	30 мин.
Игры, самостоятельная деятельность детей Вечерний круг	16.00 – 16.30	30 мин.
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.30 – 18.00	90 мин.
Уход детей домой	18.00	

**Режим организации жизнедеятельности детей в группе раннего возраста
в летний оздоровительный период (июнь-август)**

Режимные мероприятия	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 – 9.00
Совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.00 – 9.45
Второй завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.40
Обед: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	11.40 – 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 – 15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10 – 15.30
Полдник: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.25 – 18.00
Уход детей домой	18.00

Режим организации жизнедеятельности детей в группе младшего возраста в летний оздоровительный период (июнь-август)

Режимные мероприятия	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 – 9.00
Утренний круг Совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.00 – 9.45
Второй завтрак: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 11.40
Обед: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	11.40 – 12.10
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10 – 15.10
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.10 – 15.30
Полдник: - подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); - прием пищи; - гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей Вечерний круг	16.00 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.25 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим организации жизнедеятельности детей в группе среднего возраста
в летний (оздоровительный) период (июнь-август)**

Режимные мероприятия	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 – 9.00
Утренний круг Совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.00 – 9.45
Второй завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.00
Обед: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.15
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15 – 15.30
Полдник: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16:00
Игры, самостоятельная деятельность детей Вечерний круг	16.00 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.25 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим организации жизнедеятельности детей в группе старшего
возраста в летний (оздоровительный) период (июнь-август)**

Режимные мероприятия	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 – 9.00
Утренний круг Совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.00 – 9.45
Второй завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.15
Обед: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Полдник: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16:00
Игры, самостоятельная деятельность детей Вечерний круг	16.00 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.25 – 18.00
Уход детей домой	18.00

**Режим организации жизнедеятельности детей подготовительной группы
в летний (оздоровительный) период (июнь-август)**

Режимные мероприятия	Время
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей, общение с родителями); игры	7.30 – 8.20
Утренняя зарядка	8.20 – 8.30
Завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	8.30 – 9.00
Утренний круг Совместная и самостоятельная игровая деятельность	9.00 – 9.45
Второй завтрак: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	9.45 – 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.15
Обед: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	12.15 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Полдник: • подготовка к приему пищи (гигиенические процедуры; посадка детей за столами); • прием пищи; • гигиенические процедуры после приема пищи	15.30 – 16:00
Игры, самостоятельная деятельность детей Вечерний круг	16.00 – 16.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, индивидуальная работа, общение с родителями	16.25 – 18.00
Уход детей домой	18.00

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510475

Владелец Зайцева Анжелла Викторовна

Действителен с 31.07.2023 по 30.07.2024