

Согласовано:

Старшая медсестра МБДОУ «Детский сад № 6» _____ Г.М. Файзиханова

Принято на педагогическом совете МБДОУ «Детский сад № 6»

Протокол №1 от «29» 08 2025г.

Утверждаю:

МБДОУ «Детский сад № 6»

Р.Н. Шабалина

Введено в действие приказом № 47 от «01» 09 2025г.

МБДОУ «Детский сад № 6»



**Организация режима пребывания детей
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад общеразвивающего вида № 6 «Аленушка»
Менделеевского муниципального района Республики Татарстан
на 2025-2026 учебный год.**

Первая младшая группа (2-3 года)

Режимные моменты	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, осмотр, индивидуальные игры.	6.00-7.50	6.00-7.50	6.00-7.50	6.00-7.50	6.00-7.50
Утренняя гимнастика.	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Самостоятельная игровая деятельность детей, индивидуальная работа.	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Организованная образовательная деятельность.	8.50-9.00 9.10-9.20/ 9.25-9.35	8.50 – 9.00 9.10-9.20	8.50-9.00 9.10-9.20/ 9.25-9.35	8.50 – 9.00 9.10-9.20	8.45 – 8.55 9.05-9.15
Самостоятельная деятельность.	9.35-9.40	9.20 -9.40	9.35-9.40	9.20-9.40	9.15-9.40
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.40-9.50	9.40-9.50	9.40-9.50	9.40-9.50	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд в природе, индивидуальная работа).	9.50-11.15	9.50-11.15	9.50-11.15	9.50-11.15	9.50-11.15
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки.	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30	11.15-11.30
Подготовка к обеду. Обед.	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник.	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20
Совместная деятельность взрослого с детьми.	15.20.-15.45	15.20.-15.45	15.20.-15.45	15.20.-15.45	15.20.-15.45
Самостоятельная деятельность. Чтение художественной литературы.	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00	15.45-16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00	16.30-17.00
Совместная деятельность взрослого с детьми, уход детей домой	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00

Холодный период года

Вторая младшая группа (3-4 года)

Режимные моменты	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, осмотр, индивидуальные игры.	6.00-7.50	6.00-7.50	6.00-7.50	6.00-7.50	6.00-7.50
Утренняя гимнастика.	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00	7.50-8.00
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Самостоятельная деятельность, игры.	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-8.50	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность.	9.00 -9.15	9.00 -9.15	9.00. - 9.15	9.00 - 9.15	8.55 -9.10
	9.25 -9.40	9.25 -9.40	9.25 -9.40	9.25 - 9.40	9.20 -9.35
Самостоятельная деятельность	9.40 -9.50	9.40 - 9.50	9.40 -9.50	9.40 -9.50	9.35 - 9.50
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00	9.50 - 10.00
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.00 -11.40	10.00 -11.40	10.00 -11.40	10.00 -11.40	10.00 -11.40
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки.	11.40-11.50	11.40 -11.50	11.40 -11.50	11.40 -11.50	11.40 -11.50
Подготовка к обеду. Обед.	11.50 -12.20	11.50 -12.20	11.50 -12.20	11.50 -12.20	11.50 -12.20
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.20 -15.00	12.20 -15.00	12.20 -15.00	12.20 -15.00	12.20 -15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00 -15.10	15.00 -15.10	15.00 -15.10	15.00 -15.10	15.00 -15.10
Подготовка к полднику, полдник.	15.10 -15.20	15.10 -15.20	15.10 -15.20	15.10 -15.20	15.10 -15.20
Совместная деятельность взрослого с детьми, чтение художественной литературы.	15.20-16.00	15.20-16.00	15.20-16.00	15.20-16.00	15.20-16.00
Подготовка к ужину. Ужин.	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка, подвижные игры, наблюдения.	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30
Совместная деятельность взрослого с детьми, уход детей домой.	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00

Холодный период года

Средняя группа (4-5 лет)

Режимные моменты	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, осмотр, индивидуальные, групповые игры.	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00	6.00-8.00
Утренняя гимнастика.	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.10-8.35	8.10-8.35	8.10-8.35	8.10-8.35	8.10-8.35
Самостоятельная деятельность, игры.	8.35-9.00 9.50-9.55	8.35-9.00 9.50-9.55	8.35-9.00 9.50-9.55	8.35-9.00 9.50-9.55	8.35-9.10
Организованная образовательная деятельность.	9.00 -9.20 9.30 -9.50	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50	9.00 -9.20 9.30 – 9.50	9.00 -9.20 9.30 -9.50	9.10 -9.30 9.40 -10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.55– 10.05	9.55– 10.05	9.55– 10.05	9.55– 10.05	10.00– 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения).	10.05-11.50	10.05-12.00	10.05-12.00	10.05-12.00	10.10-12.00
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки.	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00	11.50-12.00
Подготовка к обеду. Обед.	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник.	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20
Совместная деятельность взрослого с детьми, чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность.	15.20-16.05	15.20-16.05	15.20-16.05	15.20-16.05	15.20-16.05
Подготовка к ужину. Ужин.	16.05-16.30	16.05-16.30	16.05-16.30	16.05-16.30	16.05-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, наблюдения, взаимодействие с родителями).	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30	16.30-17.30
Совместная деятельность взрослого с детьми, уход детей домой.	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00	17.30-18.00

Холодный период года

Старшая группа (5-6 лет)

Режимные моменты	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, осмотр, индивидуальные, групповые игры, самостоятельная деятельность.	6.00 -7.00 (в группе) 7.00 -7.50 (на улице)	6.00 -7.00 (в группе) 7.00 -7.50 (на улице)	6.00 -7.00 (в группе) 7.00 -7.50 (на улице)	6.00 -7.00 (в группе) 7.00 -7.50 (на улице)	6.00 -7.00 (в группе) 7.00 -7.50 (на улице)
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к утренней гимнастике.	7.50 – 8.10	7.50 – 8.10	7.50 – 8.10	7.50 – 8.10	7.50 – 8.10
Утренняя гимнастика.	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20	8.10 - 8.20
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40	8.20 - 8.40
Самостоятельная деятельность, игры.	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40 - 9.00
Организованная образовательная деятельность.	9.00 -9.25/ 9.35 -10.00	9.00 -9.25/ 9.35 -10.00	9.00 -9.25/ 9.35 -10.00	9.00 -9.25/ 9.35 -10.00	9.00 -9.25/ 9.35 -10.00
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10	10.00 - 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.10 - 12.20	10.10 - 12.20 физ.культура 11.40-12.05	10.10 - 12.20	10.10 - 12.20	10.10 - 12.20
Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические навыки.	12.20 - 12.30	12.20 - 12.30	12.20 - 12.30	12.20 - 12.30	12.20 - 12.30
Подготовка к обеду. Обед.	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10	15.00 - 15.10
Подготовка к полднику, полдник.	15.10 - 15.20	15.10 - 15.20	15.10 - 15.20	15.10 - 15.20	15.10 - 15.20
Организованная образовательная деятельность	15.20 – 15.45	-	-	15.20 – 15.45	-
Чтение художественной литературы, самостоятельная деятельность.	15.45 - 16.10	15.20 - 16.10	15.45 - 16.10	15.20 - 16.10	15.20 - 16.10
Подготовка к ужину. Ужин.	16.10 - 16.35	16.10 - 16.35	16.10 - 16.35	16.10 - 16.35	16.10 - 16.35
Подготовка к прогулке, подвижные игры, наблюдения.	16.35 - 17.35	16.35 - 17.35	16.35 - 17.35	16.35 - 17.35	16.35 - 17.35
Игры, уход детей домой.	17.35 - 18.00	17.35 - 18.00	17.35 - 18.00	17.35 - 18.00	17.35 - 18.00

Холодный период года

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Режимные моменты	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, осмотр, индивидуальные игры, самостоятельная деятельность.	6.00-7.00 (в группе) 7.00-8.00 (на улице)	6.00-7.00 (в группе) 7.00-8.00 (на улице)	6.00-7.00 (в группе) 7.00-8.00 (на улице)	6.00-7.00 (в группе) 7.00-8.00 (на улице)	6.00-7.00 (в группе) 7.00-8.00 (на улице)
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к утренней гимнастике.	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20
Утренняя гимнастика.	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность, игры.	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность.	9.00. - 9.30. / 9.40 - 10.10 10.20 – 10.50	9.00. - 9.30 9.40-10.10 10.20 – 10.50	9.00. - 9.30. / 9.40-10.10 10.20 – 10.50	9.00.-9.30 9.40. - 10.10	9.00. - 9.30 9.40. - 10.10
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	10.10-10.20 (в перерыве занятий)	10.10-10.20 (в перерыве занятий)	10.10-10.20 (в перерыве занятий)	10.10-10.20	10.10-10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения).	10.50-12.25	10.50-12.25	10.50-12.25	10.20-12.25 физ.культура 11.50-12.20	10.20-12.25
Возвращение с прогулки, культурно- гигиенические навыки.	12.25-12.40	12.20-12.40	11.00-11.15	12.20-12.40	12.20-12.40
Подготовка к обеду. Обед.	12.40-13.10	12.40-13.10	12.40-13.10	12.40-13.10	12.40-13.10
Подготовка ко сну, дневной сон.	13.10-15.00	13.10-15.00	13.10-15.00	13.10-15.00	13.10-15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник.	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20	15.10-15.20
Организованная образовательная деятельность	-	-	-	-	15.20– 15.50
Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы.	15.20-16.20	15.20-16.20	15.20-16.20	15.50-16.20	15.50-16.20
Подготовка к ужину. Ужин.	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40	16.20-16.40

Подготовка к прогулке, прогулка (подвижные игры, наблюдения).	16.40-17.40	16.40-17.40	16.40-17.40	16.40-17.40	16.40-17.40
Игры, уход детей домой.	17.40-18.00	17.40-18.00	17.40-18.00	17.40-18.00	17.40-18.00

Теплый период года

Первая младшая группа (2-3 года)

№	Содержание деятельности	Время
1	Приём детей, осмотр, индивидуальные игры.	6.00-8.00
2	Утренняя гимнастика.	8.00-8.10
3	Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.10-8.40
4	Самостоятельная деятельность, игры.	8.40-9.10
5	Совместная организованная деятельность.	9.10-9.20
6	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.20-9.30
7	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, закаливающие процедуры).	9.30-11.00
8	Возвращение с прогулки, водные процедуры, самостоятельная деятельность.	11.00-11.30
9	Подготовка к обеду. Обед.	11.30-12.00
10	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.00-15.00
11	Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.15
12	Подготовка к полднику, полдник.	15.15-15.30
13	Самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы.	15.30-16.00
14	Подготовка к ужину. Ужин.	16.00-16.30

15	Подготовка к прогулке. Прогулка (подвижные игры, наблюдения, взаимодействие с родителями). Уход детей домой.	16.30-18.00.
----	--	--------------

Теплый период года
Вторая младшая группа (3-4 года)

№	Содержание деятельности	Время
1	Приём детей, осмотр, индивидуальные игры.	6.00-7.00.
2	Самостоятельная деятельность детей, игры на участке.	7.00-8.00.
3	Утренняя гимнастика на участке.	8.00-8.10.
4	Возвращение с участка, культурно-гигиенические навыки.	8.10-8.20.
5	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20-8.45.
6	Совместная организованная деятельность.	8.45.-9.00.
7	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, развитие движений)	9.00 – 9.50.
8	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	9.50-10.00.
9	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, закаливающие процедуры).	10.00-11.30.
10	Возвращение с прогулки, водные процедуры.	11.30-11.50.
11	Подготовка к обеду. Обед.	11.50-12.20.
12	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.20-15.00.
13	Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.15.
14	Подготовка к полднику, полдник.	15.15-15.30.
15	Чтение художественной литературы.	15.30-15.45.

16	Самостоятельная деятельность детей, игры.	15.45-16.00.
17	Подготовка к ужину. Ужин.	16.00-16.30.
18	Прогулка, игры, уход детей домой.	16.30-18.00.

Теплый период года

Средняя группа (4-5 лет)

№	Содержание деятельности	Время
1	Приём детей, осмотр, индивидуальные игры.	6.00-7.00.
2	Самостоятельная деятельность детей, игры на участке.	7.00-8.00.
3	Утренняя гимнастика на участке.	8.00-8.10.
4	Возвращение с участка, культурно-гигиенические навыки.	8.10.- 8.20.
5	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.20.- 8.45.
6	Совместная организованная деятельность, чтение художественной литературы.	8.45. - 9.05.
7	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, развитие движений).	9.05. – 10.00.
8	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	10.00-10.15.
9	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, закаливающие процедуры).	10.15-11.50.
10	Возвращение с прогулки, водные процедуры.	11.50-12.05.
11	Подготовка к обеду. Обед.	12.05.-12.30.
12	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30-15.00.
13	Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.10.

14	Подготовка к полднику, полдник.	15.10-15.20.
15	Самостоятельная деятельность детей, игры на участке.	15.20-16.05.
16	Подготовка к ужину. Ужин.	16.05.-16.30.
17	Прогулка, игры, уход детей домой.	16.30-18.00.

Теплый период года

Старшая группа (5-6 лет)

№	Содержание деятельности	Время
1	Приём детей, осмотр, индивидуальные игры.	6.00-7.00
2	Игры детей на участке.	7.00-8.10
3	Утренняя гимнастика на участке.	8.10-8.20
4	Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.20-8.45
5	Совместная организованная деятельность. Чтение художественной литературы.	8.45-9.10
6	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, развитие движений).	9.10-10.10
7	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	10.10-10.25
8	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения).	10.25-12.00
9	Возвращение с прогулки, водные процедуры.	12.00-12.15
10	Подготовка к обеду. Обед.	12.15-12.40
11	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.40-15.00
12	Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.10

13	Подготовка к полднику, полдник.	15.10-15.20
14	Самостоятельная деятельность детей, игры на участке.	15.20-16.10
15	Подготовка к ужину. Ужин.	16.10-16.35
16	Прогулка, игры, уход детей домой.	16.35-18.00.

Теплый период года

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

№	Содержание деятельности	Время
1	Приём детей, осмотр, индивидуальные игры.	6.00-7.00
2	Игры на участке, подготовка к утренней гимнастике.	7.00-8.20
3	Утренняя гимнастика на участке.	8.20-8.30
4	Подготовка к завтраку, культурно-гигиенические навыки, завтрак.	8.30-9.00
5	Совместная организованная деятельность, чтение художественной литературы.	9.00-9.30
6	Подготовка к прогулке, прогулка (труд, развитие движений).	9.30-10.20
7	Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак.	10.20-10.30
8	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения).	10.30-12.10
9	Возвращение с прогулки, водные процедуры.	12.10-12.25
10	Подготовка к обеду. Обед.	12.25-12.50

11	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.50-15.00
12	Подъём, воздушные, водные процедуры.	15.00-15.15
13	Подготовка к полднику, полдник.	15.15-15.30
14	Самостоятельная деятельность детей на участке.	15.30-16.20
15	Подготовка к ужину. Ужин.	16.20-16.40
16	Прогулка, игры, уход детей домой.	16.40-18.00.

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)

Показатели	Норматив	Возраст
Требования к организации образовательного процесса		
Начало занятий не ранее	8.00	все возраста
Окончание занятий, не позднее	17.00	все возраста
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	10 минут	от 1,5 до 3 лет
	15 минут	от 3 до 4 лет
	20 минут	от 4 до 5 лет
	25 минут	от 5 до 6 лет

	30 минут	от 6 до 7 лет
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	20 минут	от 1,5 до 3 лет
	30 минут	от 3 до 4 лет
	40 минут	от 4 до 5 лет
	50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна	от 5 до 6 лет
	90 минут	от 6 до 7 лет
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	10 минут	все возраста
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	2-х минут	все возраста
Показатели организации образовательного процесса		
Продолжительность ночного сна не менее	12 часов	1–3 года
	11 часов	4–7 лет
Продолжительность дневного сна, не менее	3 часа	1–3 года
	2,5 часа	4–7 лет
Продолжительность прогулок, не менее	3 часа в день	для детей до 7 лет
Суммарный объем двигательной активности, не менее	1 часа в день	все возраста
Утренний подъем, не ранее	6 ч 00 мин	все возраста
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	10 минут	до 7 лет