

**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:**

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 6»

Р.Н. Шабалина

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

по 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.**

## **Холодный период года**

### **Первая младшая группа (2-3 года)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
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)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
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 9.25 -9.40	9.00 -9.15 9.25 -9.40	9.00 - 9.15 9.25 -9.40	9.00 - 9.15 9.25 - 9.40	8.55 -9.10 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)**

<b>Режимные моменты</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
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)

<b>Режимные моменты</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
Приём детей, осмотр, индивидуальные, групповые игры, самостоятельная деятельность.	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				
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)

<b>Режимные моменты</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
Приём детей, осмотр, индивидуальные игры, самостоятельная деятельность.	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)**

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
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-игиенические 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)**

<b>№</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Время</b>
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-игиенические 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)

<b>Показатели</b>	<b>Норматив</b>	<b>Возраст</b>
<b>Требования к организации образовательного процесса</b>		
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 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет 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
<b>Показатели организации образовательного процесса</b>		
Продолжительность ночного сна не менее	12 часов 11 часов	1–3 года 4–7 лет
Продолжительность дневного сна, не менее	3 часа 2,5 часа	1–3 года 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 возрасты
Утренний подъем, не ранее	6 ч 00 мин	все возрасты
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	10 минут	до 7 лет