

3.2. Распорядок и/или режим дня

Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе требований к организации режима дня и учебных занятий СанПиН 2.4.1.3049-13, требований комплексной инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой. 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей детей и социального заказа родителей и предусматривает личностно – ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

В МБДОУ детский сад № 81 разработаны режимы:

- ✓ На первый период года с 1 сентября по 31 мая
- ✓ На второй период года – с 1 июня по 31 августа;
- ✓ Адаптационный режим, для вновь поступающих детей;
- ✓ Двигательный режим;

Ежедневная продолжительность прогулки составляет не менее 3 - 4 часов, утренний прием детей осуществляется на воздухе круглогодично, в зависимости от погодных условий. Прогулка организуется 3 раза в день – утром во время приема детей, перед обедом и во вторую половину дня после полдника. Самостоятельная деятельность детей 3 - 7 лет (игры, личная гигиена и др.) занимает в режиме не менее 3 - 4 часов, продолжительность дневного сна составляет 2 - 2,5 часа. В связи с наличием в ДОУ большого количества групп и невозможностью проводить организованную детскую деятельность (музыкальные и физкультурные занятия) в отведенное время с 9.00 до 11.00 в некоторых группах был изменен режим, без сокращения времени на прогулку и сон. Нет «жесткого» регламента начала и окончания образовательной деятельности, в том случае, если организованная детская деятельность проходит в группе. При проведении ОДД в других помещениях ДОУ (музыкальный и спортивный зал) время определено точно. В середине времени, отведённого на образовательную деятельность в форме игровых ситуаций, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами организованной детской деятельности – не менее 10 минут.

Для обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач при организации образовательного процесса вся работа строится на комплексно-тематическом принципе. Построение всего образовательного процесса вокруг одной центральной темы даёт большие возможности для развития детей.

Весь процесс выстроен на основе выбора и сочетания программ и педагогических технологий, представляющих федеральный и региональный компонент образования. Контроль за соблюдением режима в МБДОУ детский сад № 81 осуществляет административно - управленческий аппарат.

Организация режима деятельности **группы кратковременного пребывания:** воспитанники данной группы находятся с воспитателем ГКП в общей группе по общему режиму группы, с включением в образовательную деятельность.

Модель дня (режим жизни) детей второй младшей группы общеразвивающей направленности на I период года.

7.00-8.00	Прием детей, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.40-9.00	Утренний круг*
9.00-10.00	Игры, занятия, занятия со специалистами
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.30-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.25	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.25-16.00	Игры, свободная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику, полдник**
16.20-16.50	Игры, самостоятельная деятельность
16.50-17.00	Вечерний круг*
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка,
18.30-19.00	Возвращение с прогулки, свободные игры, взаимодействие с родителями, уход детей домой

Модель дня (режим жизни) детей второй младшей группы общеразвивающей направленности на II период года.

7.00-8.00	Прием детей на участке, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.40-9.00	Утренний круг*
9.00-10.00	Прогулка (игровая, двигательная, продуктивная, познавательная, творческая, свободная самостоятельная деятельность детей)
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.30-15.30	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.30-15.45	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.45-16.00	Игры, самостоятельная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику, полдник**
16.20-16.50	Подготовка к прогулке, прогулка
16.50-17.00	Вечерний круг* на прогулке
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры на прогулке, взаимодействие с родителями, уход домой

**Утренний и вечерний круг – крайне желательные элементы в режиме дня, вводить нужно постепенно.*

*** Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 15.11 при 12-часовом пребывании возможна организация уплотненного полдника с включением блюд ужина*

Модель дня (режим жизни) детей средней группы общеразвивающей направленности на I период года.

7.00-8.00	Прием детей, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.40-9.00	Утренний круг*
9.00-10.00	Игры, занятия, занятия со специалистами
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.30-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.25	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.25-16.00	Игры, свободная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику, полдник**
16.20-16.50	Игры, самостоятельная деятельность
16.50-17.00	Вечерний круг*
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
18.30-19.00	Возвращение с прогулки, свободные игры, взаимодействие с родителями уход детей домой

Модель дня (режим жизни) детей средней группы общеразвивающей направленности на II период года.

7.00-8.00	Прием детей на участке, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.40-9.00	Утренний круг*
9.00-10.00	Прогулка (игровая, двигательная, продуктивная, познавательная, творческая, свободная самостоятельная деятельность детей)
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.30-15.30	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.30-15.45	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.45-16.00	Игры, самостоятельная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику, полдник**
16.20-16.50	Подготовка к прогулке, прогулка
16.50-17.00	Вечерний круг* на прогулке
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры на прогулке, взаимодействие с родителями, уход домой

Модель дня (режим жизни) детей старшей группы общеразвивающей направленности на I период года.

7.00-8.00	Прием детей, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.30	Утренний круг*
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50-10.10	Игры, занятия, занятия со специалистами
10.10-10.20	Второй завтрак
10.20-11.00	Игры, занятия, занятия со специалистами
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка
12.30-12.45	Возвращение с прогулки, игры, занятия
12.45-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.15-16.00	Игры, занятия, занятия со специалистами***
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник**
16.30-16.50	Свободная игра
16.50-17.00	Вечерний круг*
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
18.30-19.00	Возвращение с прогулки, свободные игры, уход детей домой

Модель дня (режим жизни) детей старшей группы общеразвивающей направленности на II период года.

7.00-8.00	Прием детей на участке, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.30	Утренний круг*
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50-10.00	Прогулка (игровая, двигательная, продуктивная, познавательная, творческая, свободная самостоятельная деятельность детей)
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00-12.30	Возвращение с прогулки, игры
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.30	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.30-15.45	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.45-16.00	Самостоятельная деятельность, игры
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник***
16.30-16.50	Подготовка к прогулке, прогулка
16.50-17.00	Вечерний круг* на прогулке
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры на прогулке, взаимодействие с родителями, уход домой

***Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 11.12 организованная детская деятельность может осуществляться во вторую половину дня (занятия, не требующие повышенной познавательной активности)

**Модель дня (режим жизни) детей подготовительной группы
общеразвивающей направленности на I период года.**

7.00-8.00	Прием детей, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.30	Утренний круг*
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-10.10	Игры, занятия, занятия со специалистами
10.10-10.20	Второй завтрак
10.20-11.00	Игры, занятия, занятия со специалистами
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка
12.30-12.45	Возвращение с прогулки, игры, занятия
12.45-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.15-16.00	Игры, проектная деятельность, творческая деятельность, региональный компонент
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник**
16.30-16.50	Игры, занятия по интересам
16.50-17.00	Вечерний круг*
17.00-18.30	Подготовка к прогулке, прогулка
18.30-19.00	Возвращение с прогулки, свободные игры, уход детей домой

**Модель дня (режим жизни) детей подготовительной группы
общеразвивающей направленности на II период года.**

7.00-8.00	Прием детей на участке, свободная игра
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.30	Утренний круг*
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, продуктивная, познавательная, творческая, свободная деятельность детей)
10.00-10.10	Второй завтрак
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00-12.30	Возвращение с прогулки, игры
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.30	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.30-15.45	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.45-16.00	Свободная игра
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник**
16.30-16.50	Подготовка к прогулке, прогулка
16.50-17.00	Вечерний круг* на прогулке
17.00-19.00	Самостоятельная деятельность детей, игры на прогулке, взаимодействие с родителями, уход домой

Модель дня* (режим жизни) детей средней группы компенсирующей направленности на I период года.

8.00-8.30	Прием детей на улице, свободная игра, утренняя гимнастика. Утренний круг*
8.30-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.55-10.00	Игры, занятия, занятия со специалистами
10.00-10.15	Второй завтрак
10.15-11.50	Подготовка к прогулке, прогулка
11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.30-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.25	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.25-16.00	Игры, свободная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику, полдник
16.20-18.00	Подготовка к прогулке, Вечерний круг* на прогулке, прогулка, уход домой.

Модель дня* (режим жизни) детей средней группы компенсирующей направленности на II период года.

8.00-8.30	Прием детей на участке, свободная игра, утренняя гимнастика, Утренний круг*
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
9:00-10:00	Прогулка (игровая, двигательная, продуктивная, познавательная, творческая, свободная самостоятельная деятельность детей)
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-11.30	Подготовка к прогулке, прогулка
11.30-11.50	Возвращение с прогулки, игры
11.50-12.30	Подготовка к обеду, обед, дежурство
12.30-15.30	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.30-15.45	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.45-16.00	Игры, самостоятельная деятельность
16.00-16.20	Подготовка к полднику, полдник**
16.20-16.40	Подготовка к прогулке, Вечерний круг* на прогулке
16.40-18.00	Самостоятельная деятельность детей, игры на прогулке, взаимодействие с родителями, уход домой

*Утренний и вечерний круг – крайне желательные элементы в режиме дня, вводить нужно постепенно.

**Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 15.11 при 12-часовом пребывании возможна организация уплотненного полдника с включением блюд ужина

Модель дня* (режим жизни) детей старшей группы компенсирующей направленности на I период года.

8.00-8.30	Прием детей на улице, свободная игра, утренняя гимнастика. Утренний круг*
------------------	---

8.30-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.55-10.10	Игры, занятия, занятия со специалистами
10.10-10.20	Второй завтрак
10.20-11.00	Игры, занятия, занятия со специалистами
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка
12.30-12.45	Возвращение с прогулки, игры, занятия по интересу, свободные игры
12.45-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.15-16.00	Игры, занятия, занятия со специалистами**
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник***
16.30-18.00	Подготовка к прогулке, Вечерний круг* на прогулке, прогулка, уход домой.

**Режим жизни детей старшей группы компенсирующей направленности
в дошкольном учреждении на II период года.**

8.00-8.30	Прием детей на участке, свободная игра, утренняя гимнастика, Утренний круг*
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
9.00-10.00	Прогулка (игровая, двигательная, продуктивная, познавательная, творческая, свободная самостоятельная деятельность детей)
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00-12.30	Возвращение с прогулки, игры
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.30	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.30-15.45	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.45-16.00	Самостоятельная деятельность детей, игры
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник***
16.30-16.50	Подготовка к прогулке, Вечерний круг* на прогулке
16.50-18.00	Самостоятельная деятельность детей, игры на прогулке, взаимодействие с родителями, уход домой

**Утренний и вечерний круг – крайне желательные элементы в режиме дня, вводить нужно постепенно.*

*** Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 11.12 расписанию организованная детская деятельность проводится вторник, пятница во вторую половину дня (занятия, не требующие повышенной познавательной активности – художественно-эстетическое развитие (СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 11.13))*

****Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 п. 15.11 при 12-часовом пребывании возможна организация уплотненного полдника с включением блюд ужина*

**Модель дня* (режим жизни) детей подготовительной группы
компенсирующей направленности на первый период года.**

8.00-8.30	Прием детей на улице, свободная игра, утренняя гимнастика. Утренний круг*
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
8.50-10.10	Игры, занятия, занятия со специалистами
10.10-10.20	Второй завтрак
10.20-11.00	Игры, занятия, занятия со специалистами
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка***
12.30-12.45	Возвращение с прогулки, игры, занятия
12.45-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.00	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.15-16.00	Игры самостоятельные, проектная деятельность, творческая деятельность
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник**
16.30-18.00	Подготовка к прогулке, Вечерний круг* на прогулке, прогулка, уход домой.

**Модель дня* (режим жизни) детей подготовительной группы
компенсирующей направленности на второй период года.**

8.00-8.30	Прием детей на участке, свободная игра, утренняя гимнастика, Утренний круг*
8.30-9.00	Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство
9.00-10.00	Подготовка к прогулке, прогулка (игровая, двигательная, продуктивная, познавательная, творческая, свободная самостоятельная деятельность детей)
10.00-10.10	Второй завтрак
10.10-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка
12.00-12.30	Возвращение с прогулки, игры
12.30-13.00	Подготовка к обеду, обед, дежурство
13.00-15.30	Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон
15.30-15.45	Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры
15.45-16.00	Самостоятельная деятельность детей, свободная игра
16.00-16.30	Подготовка к полднику, полдник
16.30-16.50	Подготовка к прогулке, Вечерний круг* на прогулке
16.50-18.00	Самостоятельная деятельность детей, игры на прогулке, взаимодействие с родителями, уход домой

Адаптационный режим

Временной период	Адаптационные мероприятия	
1-5 день	<i>Пребывание в группе вместе с родителями в течении 1-3 часов</i>	
	7.00-8.00	Прием на участке, осмотр.
	8.00-8.25	Утренняя гимнастика, игры
	8.25-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак
	8.55-9.00	Подготовка к занятиям
	9.00-9.50	Организованная детская деятельность
	9.50-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
6-10 день	<i>Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием</i>	
	7.00-8.00	Прием на участке, осмотр.
	8.00-8.25	Утренняя гимнастика, игры
	8.25-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак
	8.55-9.00	Подготовка к занятиям
	9.00-9.50	Организованная детская деятельность
	9.50-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
	10.00-10.15	Второй завтрак
	10.15-10.30	Подготовка к прогулке
	10.30-11.50	Прогулка (игры, наблюдения, труд)
	11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
11-15 день	<i>Пребывание в группе в течение 1 половины дня с питанием</i>	
	7.00-8.00	Прием на участке, осмотр.
	8.00-8.25	Утренняя гимнастика, игры
	8.25-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак
	8.55-9.00	Подготовка к занятиям
	9.00-9.50	Организованная детская деятельность
	9.50-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
	10.00-10.15	Второй завтрак
	10.15-10.30	Подготовка к прогулке
	10.30-11.50	Прогулка (игры, наблюдения, труд)
	11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
	12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
15-20 день	<i>Пребывание в группе с питанием и сном (уход домой после сна)</i>	
	7.00-8.00	Прием на участке, осмотр.
	8.00-8.25	Утренняя гимнастика, игры
	8.25-8.55	Подготовка к завтраку, завтрак
	8.55-9.00	Подготовка к занятиям
	9.00-9.50	Организованная детская деятельность
	9.50-10.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
	10.00-10.15	Второй завтрак
	10.15-10.30	Подготовка к прогулке
	10.30-11.50	Прогулка (игры, наблюдения, труд)
	11.50-12.00	Возвращение с прогулки, игры
	12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
	12.30-15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
	15.00-15.25	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры

20-25 день	<i>Пребывание в группе полный день</i>	
	7.00-8.00	<i>Прием на участке, осмотр.</i>
	8.00-8.25	<i>Утренняя гимнастика, игры</i>
	8.25-8.55	<i>Подготовка к завтраку, завтрак</i>
	8.55-9.00	<i>Подготовка к занятиям</i>
	9.00-9.50	<i>Организованная детская деятельность</i>
	9.50-10.00	<i>Игры, самостоятельная деятельность детей</i>
	10.00-10.15	<i>Второй завтрак</i>
	10.15-10.30	<i>Подготовка к прогулке</i>
	10.30-11.50	<i>Прогулка (игры, наблюдения, труд)</i>
	11.50-12.00	<i>Возвращение с прогулки, игры</i>
	12.00-12.30	<i>Подготовка к обеду, обед</i>
	12.30-15.00	<i>Подготовка ко сну, дневной сон</i>
	15.00-15.25	<i>Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры</i>
	15.25-16.00	<i>Игры, самостоятельная деятельность детей</i>
	16.00-16.20	<i>Подготовка к ужину, ужин</i>
	16.20-19.00	<i>Прогулка, самостоятельная деятельность детей, игры, уход домой</i>

Примечание: для каждого ребенка сроки адаптации индивидуальны, в зависимости от степени его адаптации.

Примерный режим двигательной активности

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером)	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин

- сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты - аттракционы				
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно до 10 мин	Ежедневно до 10 мин
9. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин
10. Спортивный праздник	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 35 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности			
	50 мин	55 мин	1 час	1 час 10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей			
• Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года • Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю • Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.				