

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08.2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Шабельникова Т.Н.  
Приказ № 146 от 31.08.2023 г.

## **Режим дня для детей 2-3 лет** **1 младшая группа (холодный период)**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время проведения</i>
Утренний приём детей, осмотр, измерение температуры. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика в группе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.25
Завтрак	8.25-8.45
Гигиенические процедуры, совместная игровая деятельность с взрослым (речевые игры, пальчиковая гимнастика)	8.45-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин)	9.00-9.30
Самостоятельная деятельность	9.30-9.40
Второй завтрак	9.40-9.50
Подготовка к прогулке, одевание. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 40 мин.)	9.50-11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-12.00
Обед	12.00-12.20
Гигиенические процедуры	12.20-12.30
Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика, гигиенические процедуры	12.30-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.45
Самостоятельная игровая деятельность детей	15.45-16.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин)	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, одевание. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 30 мин., совместная деятельность со взрослым – 10 мин.)	16.30-17.20
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин	17.20-18.00
Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	18.00-19.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3ч 00 мин</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>3ч.00мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>20 мин.</b>

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08 2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08.2023 г.

## **Режим дня для детей 3-4 лет** **2 младшая группа (холодный период)**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний приём и осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.25
Завтрак	8.25-8.45
Гигиенические процедуры, совместная игровая деятельность с взрослым (речевые игры, пальчиковая гимнастика)	8.45-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин)	9.00-9.40
Самостоятельная игровая деятельность детей	9.40-9.50
Второй завтрак	9.50-10.00
Подготовка к прогулке, одевание. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 40 мин.)	10.00-11.45
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.45-12.00
Обед	12.00-12.20
Гигиенические процедуры	12.20-12.30
Подготовка ко сну. Сон.	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика, гигиенические процедуры	15.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин)	15.50-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.30
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин.	17.30-18.05
Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	18.05-19.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3ч 00 мин</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>30 мин.</b>

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08 2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08.2023г.

**Режим дня для детей 4-5 лет  
средняя группа № 6 (холодный период)**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний приём, визуальный осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей	8.40-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин) Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-9.20 (пн-пт) 9.30- 9.50 (пн,вт,чт, пт) 9.55-10.15 (ср)
Второй завтрак * с учетом сетки ОН	10.00-10.10 (пн,вт,чт,пт) 9.45-9.55(ср)
Подготовка к прогулке Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 40 мин.), ООД - двигательная деятельность (ул.)	10.10-12.05 10.40-11.00 (вт)
Возвращение с прогулки	12.05-12.15
Подготовка к обеду. Обед	12.15-12.35
Гигиенические процедуры	12.35-12.40
Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	12.40-15.10
Самостоятельная игровая деятельность детей	15.10-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30 -15.50
ДПУ. Самостоятельная игровая деятельность детей	15.55-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.40
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин	17.40-18.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	18.05-19.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3ч.00мин.</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>40 мин.</b>

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.368)

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08 2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Млад Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08.2023

**Режим дня для детей 4-5 лет  
средняя группа № 10 (холодный период)**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний приём, визуальный осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей	8.40-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин) Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-9.20 (пн-пт) 9.30-9.50 (ср,чт,пт) 9.35-9.55 (пн,вт,пт) 10.05 – 10.25 (вт)
Второй завтрак * с учетом сетки ОН	10.00-10.10 (пн,ср,чт,пт) 9.55-10.05(вт)
Подготовка к прогулке Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 40 мин.), ООД - двигательная деят-ть (ул.) Возвращение с прогулки	10.10-12.05  11.00-11.20 (чт) 12.05-12.15
Подготовка к обеду. Обед	12.15-12.35
Гигиенические процедуры	12.35-12.40
Подготовка ко сну. Сон. Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	12.40-15.10
Самостоятельная игровая деятельность детей	15.10-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30 -15.50
ДПУ. Самостоятельная игровая деятельность детей	15.55-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.40
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин	17.40-18.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	18.05-19.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3ч.00мин.</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>40 мин.</b>

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08 2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08.2023г.

## **Режим дня для детей 5-6 лет старшая группа № 8 (холодный период)**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний приём, визуальный осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей	8.40-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин) Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-9.25 (пн-пт) 9.35-10.00 (пн,вт,ср) 9.40-10.05 (чт) 9.55-10.20 (пт) 10.10-10.35 (пн,вт) 10.15-10.40 (чт)
Второй завтрак * с учетом сетки ОН	10.00-10.10 (пн-чт) 9.45-9.55 (пт)
Подготовка к прогулке Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 30 мин.) ООД - двигательная деят-ть (ул.)	10.40-12.20  11.00-11.25 (ср)
Возвращение с прогулки	12.20-12.30
Подготовка к обеду. Обед	12.30-12.50
Гигиенические процедуры	12.50-13.00
Подготовка ко сну. Сон Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
ДПУ. Самостоятельная игровая деятельность детей	15.55-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.40
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин	17.40-18.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	18.05-19.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3ч.00мин.</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>50 мин./75 мин</b>

*Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)*

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08.2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08.2023 г.

## Режим дня для детей 5-6 лет старшая группа № 12 (холодный период)

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

Режимные моменты	Время проведения
Утренний приём, визуальный осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей	8.40-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин) Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-9.25 (пн-пт) 9.35-10.00 (пн, ср, чт, пн) 10.10-10.35 (вт, ср) 10.25-10.50 (пн)
Второй завтрак * с учетом сетки ОН	10.00-10.10 (пн-пт)
Подготовка к прогулке Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 30 мин.) ООД - двигательная деятельность (ул.)	10.40-12.20 11.25-11.50 (чт)
Возвращение с прогулки	12.20-12.30
Подготовка к обеду. Обед	12.30-12.50
Гигиенические процедуры	12.50-13.00
Подготовка ко сну. Сон Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
ДПУ. Самостоятельная игровая деятельность детей	15.50-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.40
Возвращение с прогулки. Гигиенические процедуры. Подготовка к ужину. Ужин	17.40-18.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	18.05-19.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3ч.00мин.</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>50 мин./75 мин</b>

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08 2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
*Млад* Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08.2023г.

## Режим дня для детей 5-6 лет старшая группа (холодный период)

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

Режимные моменты	Время проведения
Утренний приём, визуальный осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей. Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей	8.40-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин) Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-10.00 (пн,вт,чт,пт) 9.35-10.40 (ср) 10.10-10.35 (вт,чт)
Второй завтрак * с учетом сетки ОН	10.00-10.10 (пн,вт,чт,пт) 9.25-9.35 (ср)
Подготовка к прогулке Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 60 мин., совместная деятельность со взрослым – 40 мин.) ООД - двигательная деятельность (ул.)	10.40-12.20 10.55-11.20 (пн)
Возвращение с прогулки	12.20-12.30
Подготовка к обеду. Обед	12.30-12.50
Гигиенические процедуры	12.50-13.00
Подготовка ко сну. Сон Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
ДПУ. Самостоятельная игровая деятельность детей	15.50-16.30
Подготовка к ООД, ООД	16.10-16.30 (ср)
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 40 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.30
Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину. Ужин	17.30-17.50
Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	17.50-18.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3ч.00мин.</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>50 мин./75 мин</b>

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08 2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Мат. Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08 2023

## **Режим дня для детей 6-7 лет**

### **подготовительная к школе группа № 7 (холодный период)**

Длительность пребывания детей в группе: 12 часов

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний приём и осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Гигиенические процедуры, самостоятельная игровая деятельность детей	8.40-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин) Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-10.10 (пн-пт) 10.20-10.50 (пн,ср) 9.55-10.25 (пт)
Второй завтрак * с учетом сетки ОН	10.10-10.20 (пн-чт) 9.45-9.55 (пт)
Подготовка к прогулке Прогулка (самостоятельная деятельность детей –60 мин., совместная деятельность со взрослым – 40 мин.) ООД - двигательная деят-ть (ул.)	10.50-12.30 11.05-11.30 (вт)
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду. Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну. Сон Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	13.00-15.30
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
ДПУ. Самостоятельная игровая деятельность детей	15.55-16.30
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 50 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.40
Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину. Ужин	17.40-18.05
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	18.05-19.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3 ч</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>90 мин.</b>

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня до обеда и во вторую половину дня после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)

Принят:  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 30.08 2023 г.



Утвержден:  
Заведующий МБДОУ д/с № 56  
Иван Т.Н. Шабельникова  
Приказ № 146 от 31.08.2023

## **Режим дня для детей 6-7 лет подготовительная к школе группа (холодный период)**

Длительность пребывания детей в группе: 10 часов

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время проведения</b>
Утренний приём и осмотр детей. Самостоятельная игровая деятельность детей	8.00-8.10
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	
Подготовка к завтраку, гигиенические процедуры	8.10-8.20
Завтрак	8.20-8.40
Самостоятельная игровая деятельность детей	8.40-9.00
Подготовка к ООД, ООД, включая перерыв 10 (мин)	9.00-10.10 (пн)
Самостоятельная игровая деятельность детей	9.00-10.50 (вт-чт)
Второй завтрак * с учетом сетки ОН	10.10-10.20 (пн-пт)
Подготовка к прогулке	10.50-12.30
Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 60 мин., совместная деятельность со взрослым – 40 мин.)	
ООД - двигательная деятельность (ул.)	11.45-12.15 (пт)
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду. Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну. Сон	13.00-15.30
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, дыхательная гимнастика	
Подготовка к полднику. Полдник	15.30-15.50
ДПУ. Самостоятельная игровая деятельность детей	15.50-16.30
Подготовка к ООД, ООД	16.00-16.30 (ср) 16.20-16.50 (пн)
Подготовка к прогулке. Прогулка (самостоятельная деятельность детей – 40 мин., совместная деятельность со взрослым – 20 мин.)	16.30-17.30
Возвращение с прогулки. Подготовка к ужину. Ужин	17.30-17.50
Самостоятельная игровая деятельность детей. Уход детей домой. Работа с родителями	17.50-18.00
<b>Продолжительность прогулки не менее</b>	<b>3 ч</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2ч.30мин.</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образоват. нагрузки</b>	<b>90 мин.</b>

*Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет не менее 3 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна, перед уходом детей домой. Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже - 15С и скорости ветра более 7 м/с. (СП и нормы СанПиН 1.2.3685-21)*