**Федеральный календарный план воспитательной работы**

**36.1. План является единым для ДОО.**

**36.2. ДОО вправе наряду с Планом проводить иные мероприятия согласно Программе воспитания, по ключевым направлениям воспитания и дополнительного образования детей.**

**36.3. Все мероприятия должны проводиться с учетом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психо-эмоциональных особенностей обучающихся.**

**36.4. Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДОО**

Январь:

27 января: День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего "лагеря смерти" Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно).

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

8 февраля: День российской науки;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

21 февраля: Международный день родного языка;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

12 апреля: День космонавтики.

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;

19 мая: День детских общественных организаций России;

24 мая: День славянской письменности и культуры.

Июнь:

1 июня: День защиты детей;

6 июня: День русского языка;

12 июня: День России;

22 июня: День памяти и скорби.

Июль:

8 июля: День семьи, любви и верности.

Август:

12 августа: День физкультурника;

22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;

27 августа: День российского кино.

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников.

Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

Третье воскресенье октября: День отца в России.

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День матери в России;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно);

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

8 декабря: Международный день художника;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации;

31 декабря: Новый год.

**Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах**

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

35.2. Режим и распорядок дня устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений.

35.3. 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.

35.4. 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.

35.5. 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.

35.6. 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.

35.7. 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.

35.8. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и [СП 2.4.3648-20](https://sudact.ru/law/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot_1357/#XCxkXs6eWQHm).

35.9. 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 СанПиН 1.2.3685-21 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 так далее).

35.10. Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДОО и регулируется [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://sudact.ru/law/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot_1355/prilozhenie/).

35.11. Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДОО 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.

**35.12. Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня**

.

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

**35.14. 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** |

# 35.15. Примерный режим дня в группе детей от 1 года до 2 лет

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Время** | |
|  | **1 год - 1,5 года** | **1,5 лет - 2 года** |
| **Холодный период года** | | |
| Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **9.00 - 9.30** | **9.00 - 9.30** |
| Подготовка ко сну, первый сон | **9.30 - 12.00** | **-** |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | **12.00 - 12.30** | **-** |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) |  | **9.30 - 9.40**  **9.50 - 10.00** |
| Второй завтрак [<13>](https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/35/35.15/) | **увеличивается калорийность основного завтрака** | **10.30 - 11.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка | **-** | **10.00 - 11.30** |
| Подготовка к обеду, обед | **12.30 - 13.00** | **11.30 - 12.30** |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **13.00 - 14.30** | **-** |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | **13.00 - 13.10**  **13.20 - 13.30** | **-** |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) | **13.50 - 14.00**  **14.10 - 14.20** | **-** |
| Подготовка ко сну, второй сон | **14.30 - 16.00** | **-** |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем | **-** | **12.30 - 15.30** |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник | **16.00 - 16.30** | **-** |
| Полдник | **-** | **15.30 - 16.00** |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **-** | **16.00 - 17.00** |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | **-** | **16.00 - 16.10**  **16.20 - 16.30** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | **16.30 - 18.30** | **17.00 - 18.30** |
| Подготовка к ужину, ужин | **18.30** | **18.30** |
| Уход детей домой | **до 19.00** | **до 19.00** |
| Прогулка с родителями (законными представителями) | **19.00 - 20.00** |  |
| **Теплый период года** | | |
| Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | **9.00 - 10.00** | **9.00 - 11.30** |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **-** | **9.10 - 9.20**  **9.30 - 9.40** |
| Второй завтрак [<14>](https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/35/35.15/) | **увеличивается калорийность основного завтрака** | **10.30 - 11.00** |
| Подготовка ко сну, первый сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | **10.00 - 12.30** | **-** |
| Подготовка к обеду, обед | **12.30 - 13.00** | **12.00 - 12.30** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **13.00 - 14.30** | **-** |
| Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам) | **13.20 - 13.30**  **13.30 - 13.40** | **-** |
| Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам) | **13.50 - 14.00**  **14.00 - 14.10** | **-** |
| Возвращение с прогулки, водные процедуры | **14.30 - 15.00** | **-** |
| Подготовка ко сну, сон | **15.00 - 16.30** | **12.30 - 15.30** |
| Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры, полдник | **16.30 - 17.00** | **15.30 - 16.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка | **17.00 - 18.20** | **16.00 - 18.00** |
| Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **-** | **16.20 - 16.30**  **16.40 - 16.50** |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину | **18.20 - 18.30** |  |
| Ужин | **18.30** | **18.30** |
| Уход детей домой | **до 19.00** | **до 19.00** |

# 35.16. Примерный режим дня в группе детей от 2 до 3 лет

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| **Холодный период года** | |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | **7.00 - 8.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак | **8.30 - 9.00** |
| Игры, подготовка к занятиям | **9.00 - 9.30** |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | **9.30 - 9.40**  **9.50 - 10.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка | **10.00 - 11.30** |
| Второй завтрак [<15>](https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/35/35.16/) | **10.30 - 11.00** |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность детей | **11.30 - 12.00** |
| Подготовка к обеду, обед | **12.00 - 12.30** |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | **12.30 - 15.30** |
| Подготовка к полднику, полдник | **15.30 - 16.00** |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | **16.00 - 16.30** |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | **16.00 - 16.10**  **16.20 - 16.30** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | **16.30 - 18.00** |
| Возвращение с прогулки, подготовка к ужину | **18.00 - 18.30** |
| Ужин | **18.30 - 19.00** |
| Уход детей домой | **до 19.00** |
| **Теплый период года** | |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | **7.00 - 8.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак | **8.30 - 9.00** |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | **9.00 - 9.30** |
| Прогулка, игры, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам | **9.30 - 11.30**  **9.40 - 9.50**  **10.00 - 10.10** |
| Второй завтрак [<16>](https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/35/35.16/) | **10.30 - 11.00** |
| Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность | **11.30 - 12.00** |
| Подготовка к обеду, обед | **12.00 - 12.30** |
| Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры | **12.30 - 15.30** |
| Полдник | **15.30 - 16.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, занятия в игровой форме по подгруппам | **16.00 - 18.00**  **16.20 - 16.30**  **16.40 - 16.50** |
| Возвращение с прогулки, игры, подготовка к ужину | **18.00 - 18.30** |
| Ужин | **18.30 - 19.00** |
| Уход детей домой | **До 19.00** |

# 35.17. Примерный режим дня в дошкольных группах

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **3 - 4 года** | **4 - 5 лет** | **5 - 6 лет** | **6 - 7 лет** |
| **Холодный период года** | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** |
| Завтрак | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** |
| Игры, подготовка к занятиям | **9.00 - 9.20** | **9.00 - 9.15** | **9.00 - 9.15** | **-** |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | **9.20 - 10.00** | **9.15 - 10.05** | **9.15 - 10.15** | **9.00 - 10.50** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки | **10.00 - 12.00** | **10.05 - 12.00** | **10.15 - 12.00** | **10.50 - 12.00** |
| Второй завтрак [<17>](https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/35/35.17/) | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** |
| Обед | **12.00 - 13.00** | **12.00 - 13.00** | **12.00 - 13.00** | **12.00 - 13.00** |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | **13.00 - 15.30** | **13.00 - 15.30** | **13.00 - 15.30** | **13.00 - 15.30** |
| Полдник | **15.30 - 16.00** | **15.30 - 16.00** | **15.30 - 16.00** | **15.30 - 16.00** |
| Занятия (при необходимости) | **-** | **-** | **16.00 - 16.25** | **-** |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | **16.00 - 17.00** | **16.00 - 17.00** | **16.25 - 17.00** | **16.00 - 16.40** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки | **17.00 - 18.30** | **17.00 - 18.30** | **17.00 - 18.30** | **16.40 - 18.30** |
| Ужин | **18.30** | **18.30** | **18.30** | **18.30** |
| Уход домой | **до 19.00** | **до 19.00** | **до 19.00** | **до 19.00** |
| **Теплый период года** | | | | |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** |
| Завтрак | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** |
| Игры, самостоятельная деятельность | **9.00 - 9.20** | **9.00 - 9.15** | **9.00 - 9.15** | **-** |
| Второй завтрак [<18>](https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/35/35.17/) | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки | **9.20 - 12.00** | **9.15 - 12.00** | **9.15 - 12.00** | **9.00 - 12.00** |
| Обед | **12.00 - 13.00** | **12.00 - 13.00** | **12.00 - 13.00** | **12.00 - 13.00** |
| Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры | **13.00 - 15.30** | **13.00 - 15.30** | **13.00 - 15.30** | **13.00 - 15.30** |
| Полдник | **15.30 - 16.00** | **15.30 - 16.00** | **15.30 - 16.00** | **15.30 - 16.00** |
| Игры, самостоятельная деятельность детей | **16.00 - 17.00** | **16.00 - 17.00** | **16.00 - 17.00** | **16.00 - 17.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей | **17.00 - 18.30** | **17.00 - 18.30** | **17.00 - 18.30** | **17.00 - 18.30** |
| Ужин | **18.30** | **18.30** | **18.30** | **18.30** |
| Уход домой | **до 19.00** | **до 19.00** | **до 19.00** | **до 19.00** |

**35.18. Примерный режим дня в группе кратковременного пребывания детей от 1,5 до 2 лет**

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика | **7.00 - 8.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак | **8.30 - 9.00** |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **9.00 - 9.30** |
| Занятия <19> в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **9.30 - 9.40**  **9.50 - 10.00** |
| Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое) | **10.00 - 10.30** |
| Второй завтрак | **10.30 - 11.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | **11.00 - 12.00** |

**35.19. Примерный режим дня в группе кратковременного пребывания детей от 2 до 3 лет**

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | **7.00 - 8.30** |
| Подготовка к завтраку, завтрак | **8.30 - 9.00** |
| Игры, подготовка к занятиям | **9.00 - 9.30** |
| Занятия в игровой форме по подгруппам | **9.30 - 9.40**  **9.50 - 10.00** |
| Игры | **10.00 - 10.30** |
| Второй завтрак | **10.30 - 11.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой | **11.00 - 12.00** |

# 35.20. Примерный режим дня в дошкольных группах кратковременного пребывания

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **3 - 4 года** | **4 - 5 лет** | **5 - 6 лет** | **6 - 7 лет** |
| Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут) | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** | **7.00 - 8.30** |
| Завтрак | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** | **8.30 - 9.00** |
| Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) | **9.00 - 9.40** | **9.00 - 9.50** | **9.00 - 10.00** | **9.00 - 10.50** |
| Игры | **9.40 - 10.30** | **9.50 - 10.30** | **10.00 - 10.30** | **-** |
| Второй завтрак | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** | **10.30 - 11.00** |
| Подготовка к прогулке, прогулка, уход домой | **11.00 - 12.00** | **11.00 - 12.00** | **11.00 - 12.00** | **11.00 - 12.00** |

**35.21. Согласно**[**пункту 2.10**](https://sudact.ru/law/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot_1357/#USTJpMTaVdNu)**СП 2.4.3648-20 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 электронных средств обучения;

физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает 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.