

3.1.1. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к педагогическим мероприятиям, личная гигиена и др.) должна занимать в режиме дня не менее 3-4 часов.

3.1.2. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей составляет 5,5-6 часов, до 3х лет в соответствии с медицинскими рекомендациями.

3.1.3. Общественно-полезный труд детей старшего возраста проводится в форме самообслуживания (дежурство по столовой, помощь в подготовке к занятиям, уход за растениями и животными и др.). Его продолжительность не должна превышать 20 мин. в день.

### **3.2. Режим питания**

3.2.1. Прием пищи устанавливается по строго отведенному времени. В дошкольном образовательном учреждении организуется 5-ти разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин).

3.2.2. Для обеспечения преемственности питания родителей (законных представителей) информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

3.2.3. Питьевой режим организуется во всех группах. График смены воды установлен через каждые 2 часа.

### **3.3. Прогулки**

3.3.1. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок детей составляет 3-4 часа.

3.3.2. Рекомендуется организовывать 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину – после дневного сна или перед уходом детей домой.

3.3.3. Во время прогулки с детьми проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, экскурсии, занятия. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещение дошкольного образовательного учреждения.

3.3.4. При температуре воздуха ниже -15 С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет,

### **3.4. Дневной сон**

3.4.1. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста составляет не менее 12-12,5 часов, из которых 2-2,5 часа отводится на дневной сон.

3.4.2. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Бондаренко Анна Андреевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022