

Режим дня для детей 1–1,5 года

<...>

35.15. Режим дня в группе полного дня для детей от 1 года до 1,5 года

Режим дня в группе детей от 1 до 1,5 года рассчитан на 12-часовое пребывание детей в ДОО и установлен с учетом требований ФГОС ДО, ФОП ДО, СанПиН 1.2.368521, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений, режима функционирования ДОО.

Режим дня учитывает сезонные изменения и предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими особенностями воспитанников, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение. В теплый период года режим предусматривает увеличенную ежедневную длительность пребывания детей на свежем воздухе. В холодный период при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается.

Оздоровительные процедуры проводятся при наличии письменных согласий родителей (законных представителей) воспитанников. Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Законодательного запрета на занятия для детей 1–1,5 года нет. Однако и нет требований к их реализации. Если организуете занятия, их длительность рекомендуем делать не более 5 минут. Это позволит постепенно увеличивать нагрузку. Сон желательно организовать дважды – в первую и вторую половину дня.

Содержание	Время
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика) 1	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки 2	9:00–10:00
Подготовка ко сну, первый сон	10:00–12:00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:00–12:15
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна) 3	12:15–12:30
Подготовка к обеду, обед	12:30–13:00
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:00–13:05
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки)	13:05–13:15
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13:15–13:20
Активное бодрствование детей (физкультурные минутки)	13:20–13:30

1 Утренняя зарядка

На зарядку отведите не менее 10 минут (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

2 Прогулка

На прогулку отведите не менее 3 часов в день (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

3 Активное бодрствование

За день двигательная активность должна составлять не менее 1 часа (таблица 6.7 СанПиН 1.2.3685-21)

4 Полдник

Время полдника определяйте по нормам таблицы 4 приложения 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

5 Ужин

Время определяйте по нормам таблицы 4 приложения 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

6 Завтрак

Время определяйте по нормам таблицы 4 приложения 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

7 Обед

Время определяйте по нормам таблицы 4 приложения 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

8 Физкультминутки

Если организуете 2 занятия подряд, сделайте перерыв между ними не менее 10 минут (таблица 6.6 СанПиН 1.2.3685-21)

9 Сон

Общая рекомендуемая продолжительность сна – 3,5 часа (п. 3.1) МР 2.4.0259-21)

Содержание	Время
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	13:30–15:30
Подготовка к полднику, полдник 4	15:30–16:00
Подготовка ко сну, второй сон	16:00–17:30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	17:30–17:45
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна)	17:45–18:00
Самостоятельная деятельность детей	18:00–18:30
Подготовка к ужину, ужин 5	18:30–19:00
Игры, уход детей домой	19:00–19:45
ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА	
Прием детей (осмотр, термометрия, опрос родителей); игры	7:45–8:20
Утренняя зарядка (гимнастика)	8:20–8:30
Подготовка к завтраку, завтрак 6	8:30–9:00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	9:00–10:00
Подготовка ко сну, первый сон	10:00–12:00
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12:00–12:15
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна)	12:15–12:30
Подготовка к обеду, обед 7	12:30–13:00
Подготовка к прогулке, выход на прогулку	13:00–13:20
Занятие 1 (в игровой форме по подгруппам)	13:20–13:25
Перерыв между занятиями (физкультурные минутки) 8	13:25–13:35
Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)	13:35–13:40
Активное бодрствование детей во время прогулки	13:40–14:00
Самостоятельная деятельность детей во время прогулки	14:00–15:10
Возвращение с прогулки	15:10–15:30
Подготовка к полднику, полдник	15:30–16:00
Подготовка ко сну, второй сон 9	16:00–17:30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	17:30–18:20
Активное бодрствование детей (гимнастика после сна, подвижные игры)	18:20–18:30
Подготовка к ужину, ужин	18:30–19:00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	19:00–19:45