Обзор изменений режимных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатель | Как было | Как стало |
| Длительность прогулки в день | Рекомендуемая: 3–4 часа | Обязательная минимальная: 3 часа |
| Продолжительность дневного сна | Для детей 1–1,5 лет – 3,5 часа; 1,5–3 лет – не менее 3 часов; 3–7 лет – 2–2,5 часа | Для детей 1–3 лет минимум 3 часа; 4–7 лет – минимум 2,5 часа |
| Суммарный объем двигательной активности | 6–8 часов в неделю для детей 5–7 лет | Не меньше 1 часа в день для всех детей |
| Длительность утренней зарядки | Устанавливали длительность занятий по физическому развитию отдельно для каждой возрастной группы | Не менее 10 минут |
| Продолжительность занятия и дневной нагрузки | Не было требований к дневной нагрузке для детей 1,5–3 лет.  Дневная нагрузка для детей 5–6 лет составляла 45 минут | Установили максимальную дневную нагрузку для детей раннего возраста – 20 минут. Для детей старшей группы увеличили – 50 минут или 75 минут при организации одного занятия после дневного сна.  Продолжительность одного занятия не изменилась |
| Время окончания занятий | Для дошкольной образовательной программы норм не было, по дополнительной – до 20:00 | Для дошкольной программы – до 17:00, дополнительной – 19:30 |
| Время приема пищи | Определял детский сад | Установили конкретное время в зависимости от длительности работы групп |

Сопоставьте количество и наименование приемов пищи с требованиями [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://vip.1obraz.ru/?utm_medium=refer&utm_source=www.resobr.ru&utm_term=4292053534&utm_content=qa&utm_campaign=red_block_content_link_marker#/document/99/566276706/). Требования к режиму питания – в таблице.

Режим питания по длительности пребывания детей в детском саду

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время приема пищи | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в детском саду | | |
| 8–10 часов | 11–12 часов | 24 часа |
| 8:30–9:00 | Завтрак | Завтрак | Завтрак |
| 10:30–11:00 | Второй завтрак | Второй завтрак | Второй завтрак |
| 12:00–13:00 | Обед | Обед | Обед |
| 15:30 | Полдник | Полдник | Полдник |
| 18:30 | – | Ужин | Ужин |
| 21:00 | – | – | Второй ужин |

ВНИМАНИЕ

В режиме питания могут быть два исключения

Первое исключение – можно не предоставлять второй завтрак, если увеличить калорийность первого завтрака на 5 процентов ([подп. 8.1.2.1 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://vip.1obraz.ru/?utm_medium=refer&utm_source=www.resobr.ru&utm_term=4292053534&utm_content=qa&utm_campaign=red_block_content_link_marker#/document/99/566276706/XA00M862NA/)). Второе исключение – при 12-часовом пребывании детей ужин можно заменить на «уплотненный» полдник, если включить в него блюда ужина и увеличить калорийность ([подп. 8.1.2.2 п. 8.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20](https://vip.1obraz.ru/?utm_medium=refer&utm_source=www.resobr.ru&utm_term=4292053534&utm_content=qa&utm_campaign=red_block_content_link_marker#/document/99/566276706/XA00M8O2ND/)).