



РЕЖИМ ДНЯ ДОШКОЛЬНИКА

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Правильно организованный режим дня обеспечивает

- Гармоничное физическое и психическое развитие детей
- Оптимальный уровень работоспособности
- Повышает общую сопротивляемость организма
- Гармоничное физическое и психическое развитие детей



Режим дня

4 основных вида деятельности:



Сон и отдых



Обучение



Питание



Двигательную активность
и прогулки



Продолжительность сна у детей



Ночной

1-3 лет - не менее 12 часов
4-7 лет — 11 часов



Дневной сон

1-3 лет - не менее 3 часов,
4-7 лет - не менее 2,5 часов

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора





Питание ребенка



Соблюдение кратности приёмов пищи 4-5 раз в день и интервалы между ними - не более 3,5 часов



Рацион питания - сбалансированный по энергетической ценности, белкам, жирам и углеводам, полноценный по содержанию витаминов и минералов

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора





Занятия

Начинать не
ранее 8:00

Продолжительность занятий:

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

Заканчивать —
не позднее 17:00

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей:

от 1,5 до 3 лет составляет не более 20 минут,

от 3 до 4 лет — 30 минут

от 4 до 5 лет — 40 минут

от 5 до 6 лет — 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна

от 6 до 7 лет — 90 минут

Прогулки



Продолжительность прогулок
- для детей до 7 лет - не менее 3 часов
в день

При температуре воздуха ниже
минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с
сокращают или не проводят



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Режим дня дошкольника

Направлен на развитие и подготовку к обучению.
Важно составить его правильно и следить за его соблюдением.

Сформированная привычка - сделает ребенка дисциплинированным, собранным и трудоспособным.

Требования к организации режима дня установлены СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»



Узнайте больше из материалов ЦГОН Роспотребнадзора



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

