

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом  
№131 ОАО «РЖД»

Н.В.Клепинина

августа 2023 г.



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

Режим и распорядок дня устанавливается с учетом санитарно-эпидемиологических требований, условий реализации Программы, потребностей участников образовательных отношений.

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 3-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(1 МЛАДШАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ХОЛОДНЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – МАЙ)**

| Время         | Режимные моменты, деятельность   |
|---------------|--|
| 7.30 – 8.00   | Прием детей, общение, игра   |
| 8.00 - 8.10   | Утренняя гимнастика  |
| 8.10 - 8.40   | Санитарно-гигиенические процедуры<br>Подготовка к завтраку. Завтрак  |
| 8.40 - 9.00   | Утренний сбор  |
| 9.00 – 09.30  | Занятие 1 (в игровой форме) по подгруппам<br>Двигательная, игровая активность                                    |
| 9.30-10.00    | Свободная деятельность воспитателя и детей   |
| 10.00 - 11.10 | Санитарно-гигиенические процедуры<br>Подготовка ко второму завтраку. Завтрак<br>Подготовка к прогулке. Прогулка  |
| 11.10 - 12.10 | Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь).<br>Гигиенические процедуры. Подготовка к обеду.<br>Обед |
| 12.10 - 15.10 | Подготовка ко сну<br>Дневной сон   |
| 15.10 – 15.30 | Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические, закаливающие процедуры.   |
| 15.30-16.10   | Занятие 2 (в игровой форме по подгруппам)<br>Свободная деятельность воспитателя и детей                          |
| 16.10-16.35   | Подготовка к полднику. Уплотненный полдник   |
| 16.35-17.00   | Свободная деятельность воспитателя и детей   |

|  |  |
|--|--|
| 17.00-18.00  | Подготовка к прогулке (самообслуживание). Прогулка |
| <i>Составлено с учетом требований 2.3/2.4.3590-20, 1.2.3685-21</i> |  |

В связи с тем, что группа раннего возраста работает в режиме сокращенного пребывания детей (10,5 часов), родителям рекомендуется гулять с детьми после посещения детского сада не менее 1 часа.

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 3-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
(1 МЛАДШАЯ ГРУППА ВОЗРАСТА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
В (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ) ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА (ИЮНЬ – АВГУСТ)**

| <b>Время</b>   | <b>Режимные моменты, деятельность</b>   |
|--|---|
| 7.30 - 7.50  | Прием детей на улице, общение, игра   |
| 7.50 - 8.05  | Утренняя гимнастика   |
| 8.05 – 8.45  | Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь).<br>Санитарно-гигиенические процедуры<br>Подготовка к завтраку. Завтрак |
| 8.45-9.10  | Свободная деятельность воспитателя и детей  |
| 9.10-9.30  | Игры для развития мелкой моторики рук, сенсорные игры   |
| 9.30 - 11.10   | Санитарно-гигиенические процедуры<br>Подготовка ко второму завтраку. Завтрак<br>Подготовка к прогулке. Прогулка                 |
| 10.00.-10.10.  | Занятия в игровой форме по подгруппам (игры, предметная деятельность)   |
| 11.10 – 12.10  | Возвращение с прогулки (самообслуживание, взаимопомощь).<br>Гигиенические процедуры.<br>Подготовка к обеду. Обед                |
| 12.10 - 15.10  | Подготовка ко сну. Дневной сон  |
| 15.10 – 15.30  | Подъем. Ленивая гимнастика. Гигиенические процедуры.  |
| 15.30-16.10  | Занятия в игровой форме по подгруппам (игры, предметная деятельность)<br>Свободная совместная деятельность воспитателя и детей  |
| 16.10-16.35  | Подготовка к полднику Полдник   |
| 16.35– 18.00   | Подготовка к прогулке (самообслуживание). Прогулка.   |
| <i>Составлено с учетом требований СанПиН 2.4.1.3049-13, 2.3/2.4.3590-20, 1.2.3685-21</i> |   |

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(2 МЛАДШАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ХОЛОДНЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ– МАЙ)**

| <b>Время</b> | <b>Режимный момент</b>                 |
|--------------|--|
| 7.00 - 8.00  | Утренний прием                         |
| 8.00 - 8.10  | Утренняя гимнастика                    |
| 8.10 - 8.40  | КПП/подготовка к приему пищи. Завтрак. |

|  |  |
|--|--|
| 8.40 – 9.00  | Утренний сбор  |
| 9.00 – 9.40<br>40 мин.(15/15)  | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия- 2 минуты)  |
| Перерыв между занятиями не менее 10 мин.   | Динамическая пауза. Двигательная, игровая активность. Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения. Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. |
| 10.30.-11.00.  | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак   |
| 9.50 - 11.45   | Подготовка к прогулке. Прогулка.   |
| 11.45 - 12.00  | Возвращение с прогулки<br>КПП Подготовка к приему пищи   |
| 12.00-13.00  | Обед. Подготовка ко сну  |
| 13.00 - 15.00  | Дневной сон  |
| 15.00-15.20  | Подъем, закаливающие процедуры   |
| 15.20 – 16.00  | Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.  |
| 15.30.-16.00.  | КПП/подготовка к приему пищи. Уплотненный полдник.   |
| 16.35-17.30  | Итоговый сбор.<br>Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.  |
| 17.30-19.00  | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Уход детей домой   |
| <b>Итого: реализация образовательной деятельности (ОП ДО) в течение всего времени пребывания детей в ДОУ</b>   |  |
| <b>07.00 – 19.00<br/>12 часов</b>  |  |
| Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.<br>Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.<br>Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день |  |

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(2 МЛАДШАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ТЕПЛЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (ИЮНЬ - АГУСТ)**

| <b>Время</b>   | <b>Режимный момент</b>   |
|----------------|--|
| 07.00 - 08.00  | Утренний прием детей, игры, общение  |
| 08.00 – 08.10  | Утренняя гимнастика  |
| 08.10 – 09.00  | КПП/подготовка к приему пищи. Завтрак.   |
| 09.00 – 09.20  | Свободная деятельность воспитателя и детей   |
| 09.20 – 12.00. | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Занятия на прогулке.<br>Возвращение с прогулки |
| 10.30.-11.00.  | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак   |
| 12.00.-13.00.  | Обед   |

|  |  |
|--|--|
| 13.00. - 15.30   | Дневной сон<br>Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры |
| 15.30-16.00  | Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.                  |
| 15.30.-16.00.  | КГП/подготовка к приему пищи. Полдник.   |
| 16.00-19.00  | Подготовка к прогулке. Прогулка Уход детей домой   |
| <i>Составлено с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20</i>  |  |
| Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.<br>Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.<br>Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день |  |

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(СРЕДНЯЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ХОЛОДНЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – МАЙ)**

| <b>Время</b>                                 | <b>Режимный момент</b>   |
|--|--|
| 7.00 - 8.00                                  | Утренний прием   |
| 8.05 - 8.10                                  | Утренняя гимнастика  |
| 8.10 - 8.40                                  | КГП/подготовка к приему пищи. Завтрак.   |
| 8.40 – 9.00                                  | Утренний сбор  |
| 9.00 – 9.50<br>50 мин.<br>(20/20)            | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия- 2 минуты)  |
| Перерыв между периодами НОД не менее 10 мин. | Динамическая пауза. Двигательная, игровая активность. Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения. Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. |
| 10.30. – 11.00.                              | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак   |
| 10.00 - 11.50                                | Подготовка к прогулке. Прогулка.   |
| 11.50 - 12.00                                | Возвращение с прогулки. КГП  |
| 12.00 – 13.00                                | Подготовка к приему пищи. Обед.  |
| 13.00 - 15.00                                | Подготовка ко сну. Дневной сон   |
| 15.00. - 15.15.                              | Подъем, закаливающие процедуры   |
| 15.15 – 16.05                                | Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.  |
| 15.30.-16.00.                                | КГП/подготовка к приему пищи. Уплотненный полдник.   |
| 16.40-17.30                                  | Итоговый сбор. Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.   |
| 17.30-19.00                                  | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Уход детей домой   |

Составлено с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20

**Итого:** реализация образовательной деятельности (ООП ДО) в течение всего времени пребывания детей в ДОУ

**07.00 – 19.00**  
**12 часов**

Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.

Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.

Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(СРЕДНЯЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ТЕПЛЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (ИЮНЬ-АВГУСТ)**

| <b>Время</b>   | <b>Режимные моменты</b>  |
|----------------|--|
| 07.00 - 08.00  | Утренний прием детей, игры, общение  |
| 08.00 – 08.10  | Утренняя гимнастика  |
| 08.10 – 09.00  | КГП/подготовка к приему пищи. Завтрак.   |
| 09.00 – 09.30  | Свободная деятельность воспитателя и детей   |
| 9.30.-11.50.   | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Занятия на прогулке.<br>Возвращение с прогулки       |
| 10.20 – 10.30  | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак   |
| 11.50.-12.00.  | Водные процедуры. Закаливание<br>КГП   |
| 12.00.-13.00.  | Обед   |
| 13.00. - 15.15 | Дневной сон<br>Постепенный подъём, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры |
| 15.15-16.05    | Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.                  |
| 15.30.-16.00.  | КГП/подготовка к приему пищи. Уплотненный полдник.                                       |
| 16.40-19.00    | Подготовка к прогулке. Прогулка Уход детей домой   |

Составлено с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20

**Итого:**

**07.00 – 19.00 /**  
**/ 12 часов**

Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.

Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.

Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(СТАРШАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ХОЛОДНЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – МАЙ)**

| <b>Время</b>   | <b>Режимный момент</b>   |
|--|--|
| 7.00 - 8.10  | Утренний прием   |
| 8.10 - 8.20  | Утренняя гимнастика  |
| 8.20 - 8.40  | КГП/подготовка к приему пищи. Завтрак.   |
| 8.40 – 9.00  | Утренний сбор  |
| 9.00 – 10.00<br>60 мин.<br>(20/25)   | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия- 2 минуты)  |
| Перерыв между периодами НОД не менее 10 мин.   | Динамическая пауза. Двигательная, игровая активность. Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения. Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. |
| 10.30.-11.00.  | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак   |
| 10.00 - 12.00  | Подготовка к прогулке. Прогулка. Возвращение с прогулки. КГП   |
| 12.00 - 13.00  | Подготовка к приему пищи. Обед.  |
| 13.00 - 15.00  | Подготовка ко сну. Дневной сон   |
| 15.00-15.30  | Подъем, закаливающие процедуры   |
| 15.30-16.15  | Занятие (включая гимнастику в процессе занятия- 2 минуты)<br>Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.   |
| 15.30.-16.00.  | КГП/подготовка к приему пищи. Уплотненный полдник.   |
| 16.50 - 17.30  | Итоговый сбор.<br>Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.  |
| 17.30-19.00  | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Уход детей домой   |
| <i>Составлено с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20</i>  |  |
| <b>Итого: реализация образовательной деятельности (ОП ДО) в течение всего времени пребывания детей в ДОУ</b>   | <b>07.00 – 19.00<br/>12 часов</b>  |
| Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.<br>Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.<br>Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день |  |

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(СТАРШАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ТЕПЛЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (ИЮНЬ-АВГУСТ)**

| <b>Время</b>  | <b>Режимные моменты</b>                                  |
|---------------|--|
| 7.00 - 08.10  | Утренний прием детей, игры, общение                      |
| 08.10 – 08.20 | Утренняя гимнастика                                      |
| 08.20 – 09.00 | КГП/подготовка к приему пищи. Завтрак.                   |
| 09.00 – 09.30 | Свободная деятельность воспитателя и детей               |
| 09.15.-12.00. | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Занятия на прогулке. |

|   |   |
|---|---|
|   | Возвращение с прогулки  |
| 10.30 – 11.00.  | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак  |
| 11.50 – 13.00   | Возвращение с прогулки<br>Водные процедуры. Закаливание<br>КГП/подготовка к приему пищи. <b>Обед.</b><br>Подготовка ко сну. |
| 13.00 - 15.30   | Дневной сон<br>Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры                                    |
| 15.30 - 16.15   | Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.   |
| 16.15-16.45   | КГП/подготовка к приему пищи. Полдник.  |
| 16.45-19.00   | Подготовка к прогулке. Прогулка<br>Уход детей домой   |
| <i>Составлено с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20</i>   |   |
| <p>Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.</p> <p>Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.</p> <p>Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день</p> |   |

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ХОЛОДНЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (СЕНТЯБРЬ – МАЙ)**

| <b>Режимный момент</b>                       | <b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>  |
|--|--|
| 7.00 - 8.20                                  | Утренний прием   |
| 8.20 - 8.30                                  | Утренняя гимнастика  |
| 8.30 - 8.50                                  | КГП/подготовка к приему пищи. Завтрак.   |
| 8.50 – 9.00                                  | Утренний сбор  |
| 9.00 – 10.50<br>1 час 50мин.<br>(30/30/30)   | Занятия (включая гимнастику в процессе занятия- 2 минуты)  |
| Перерыв между периодами НОД не менее 10 мин. | Динамическая пауза. Двигательная, игровая активность. Профилактика психоэмоционального, двигательного и зрительного напряжения. Физические упражнения и малоподвижные игры. Зрительные упражнения и координаторы. Художественное слово. Музыкальное сопровождение. |
| 10.30.-11.00.                                | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак   |
| 10.50 - 12.00.                               | Подготовка к прогулке.<br>Прогулка.<br>Возвращение с прогулки КГП  |
| 12.00.-13.00.                                | Обед.  |
| 13.00-15.00                                  | Подготовка ко сну. Дневной сон.  |
| 15.00 - 15.30                                | Подъем, закаливающие процедуры   |

|   |   |
|---|---|
| 15.30 – 16.25   | Кружковая деятельность<br>//Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей. |
| 15.30.-16.00.   | КГП/подготовка к приему пищи. Уплотненный полдник.  |
| 16.55-17.30   | Итоговый сбор.<br>Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.           |
| 17.30-19.00   | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Уход детей домой  |
| <i>Составлено с учетом требований 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20</i>  |   |
| <b>Итого: реализация образовательной деятельности (ОП ДО) в течение всего времени пребывания детей в ДОУ</b>  | <b>07.00 – 19.00<br/>12 часов</b>   |
| <p>Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.</p> <p>Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.</p> <p>Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день</p> |   |

**РАСПОРЯДОК И РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
(ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)  
ТЕПЛЫЙ (ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ) ПЕРИОД (ИЮНЬ-АВГУСТ)**

| Время   | Режимные моменты   |
|---|--|
| 7.00 - 8.20   | Утренний прием детей, игры, общение  |
| 08.20 – 08.30   | Утренняя гимнастика  |
| 08.30 – 09.00   | КГП/подготовка к приему пищи. Завтрак.   |
| 09.00 – 12.00.  | Подготовка к прогулке. Прогулка.<br>Занятия на прогулке.<br>Возвращение с прогулки       |
| 13.00.-11.00.   | Подготовка к приему пищи. Второй завтрак   |
| 12.00.-13.00.   | Обед   |
| 13.00 - 15.30   | Дневной сон<br>Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры |
| 15.30-16.25   | Игры, общение самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей.                  |
| 15.30.-16.00.   | КГП/подготовка к приему пищи. Полдник.   |
| 16.55-19.00   | Подготовка к прогулке. Прогулка Уход детей домой   |
| <i>Составлено с учетом требований 1.2.3685-21, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и СП 2.4.3648-20</i>  |  |
| <p>Длительность времени на самостоятельную деятельность не менее – 3 часов в течение дня.</p> <p>Длительность времени на прогулку – 2,5 – 3 часа в течение дня.</p> <p>Родителям рекомендуется в вечернее время прогулка с детьми не менее 1 -1,5 часа в день</p> |  |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672434

Владелец Клепина Наталья Викторовна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024