**САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА И НОРМЫ СанПиН 1.2.3685-21**

**ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Возраст** | **Норматив** | |
| Начало занятий, не ранее | Все возрастные группы | 8.00 | |
| Окончание занятий, не позднее |  | 17.00 | |
| При реализации дополнительных образовательных программ, кружков (студий), спортивных секций, не позднее | До 7 лет | 19.30 | |
| Продолжительность занятий, не более | От 1,5 до 3 лет  От 3 до 4 лет  От 4 до 5 лет  От 5 до 6 лет  От 6 до 7 лет | 10 мин  15 мин  20 мин  25 мин  30 мин | |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки, не более | От 1,5 до 3 лет  От 3 до 4 лет  От 4 до 5 лет  От 5 до 6 лет  От 6 до 7 лет | 20 мин  30 мин  40 мин  50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна  90 мин | |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее | Все возрасты | 10 мин | |
| Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее |  | 2 мин | |
| ***Режим дня может корректироваться в зависимости от типа организации и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.***  ***При температуре воздуха ниже минус 15 градусов С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.*** | | | |
| Продолжительность ночного сна, не менее | 1-3 года  4-7 лет | 12,0 ч  11,0 ч | |
| Продолжительность дневного сна, не менее | 1-3 года  4-7 лет  Старше 7 лет | 3,0 ч  2,5 ч  1,5 ч | |
| Продолжительность прогулок, не менее | Для детей до 7 лет  Для детей старше 7 лет | 3 ч/день  2 ч/день | |
| Суммарный объем двигательной активности, не менее | Все возрасты | 1 ч/день | |
| Утренний подъем, не ранее | Все возрасты | 7.00 ч | |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее | До 7 лет  Старше 7 лет | 10 мин  15 мин | |
| **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**  **До 5 лет ЭСО не используются.** | | | |
| **ЭСО** | **возраст** | **На занятии** | **Суммарно в день** |
| Интерактивная доска | 5-7 лет | 7 мин | 20 мин |
| Интерактивная панель | 5-7 лет | 5 мин | 10 мин |
| Персональный компьютер | 6-7 лет | 15 мин | 20 мин |
| ноутбук | 6-7 лет | 15 мин | 20 мин |
| планшет | 6-7 лет | 10 мин | 10 мин |