

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00a9d06e55ff80cd64b576b1f576f771ca  
Владелец Богданова Наталья Анатольевна  
Действителен с 20.12.2023 по 14.03.2025

«УТВЕРЖДЕНО»

от «30» августа 2024 г.

Заведующий МАДОУ г. Иркутска

детского сада № 165

Н.А. Богданова

**РЕЖИМ ДНЯ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**  
для детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности

ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА				
РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Видовое разнообразие групп на 2024-2025 уч. г. МАДОУ г. Иркутска детского сада №165			
	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Разново- растная
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	5-7 (8) лет
Прием детей Самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)
ЗАВТРАК, подготовка к завтраку	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)
Занятия	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> перерыв 10 мин.	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup> перерыв 10 мин.	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup> перерыв 10 мин.	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup> перерыв 10 мин.
	9 <sup>25</sup> -9 <sup>40</sup>	9 <sup>30</sup> -9 <sup>50</sup>	9 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup>	9 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup>
Игры, самостоятельная деятельность детей	9 <sup>40</sup> -10 <sup>20</sup> (40 мин)	9 <sup>50</sup> -10 <sup>20</sup> (30 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>20</sup> (20 мин)	10 <sup>00</sup> -10 <sup>20</sup> (20 мин)
Второй завтрак	10 <sup>20</sup> -10 <sup>30</sup> (10 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>30</sup> (10 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>30</sup> (10 мин)	10 <sup>20</sup> -10 <sup>30</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)	10 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup> (1 ч. 30 мин)	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup> (1 ч. 30 мин)	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup> (1 ч. 30 мин)	10 <sup>40</sup> -12 <sup>10</sup> (1 ч. 30 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)
ОБЕД	12 <sup>20</sup> -12 <sup>45</sup> (25 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>45</sup> (25 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>45</sup> (25 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>45</sup> (25 мин)
Подготовка ко сну	12 <sup>45</sup> -12 <sup>55</sup> (10 мин)	12 <sup>45</sup> -12 <sup>55</sup> (10 мин)	12 <sup>45</sup> -12 <sup>55</sup> (10 мин)	12 <sup>45</sup> -12 <sup>55</sup> (10 мин)
СОН	12 <sup>55</sup> -15 <sup>25</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>55</sup> -15 <sup>25</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>55</sup> -15 <sup>25</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>55</sup> -15 <sup>25</sup> (2 ч 30 мин)
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 <sup>25</sup> -15 <sup>40</sup> (15 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>40</sup> (15 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>40</sup> (15 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>40</sup> (15 мин)
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	15 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup> (20 мин)	15 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup> (20 мин)	15 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup> (20 мин)	15 <sup>40</sup> -16 <sup>00</sup> (20 мин)
Занятия	-	-	16 <sup>00</sup> -16 <sup>25</sup> (25 мин)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>25</sup> (25 мин)
Игры, самостоятельная деятельность детей	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup> (40 мин)	16 <sup>00</sup> -16 <sup>40</sup> (40 мин)	16 <sup>25</sup> -16 <sup>40</sup> (15 мин)	16 <sup>25</sup> -16 <sup>40</sup> (15 мин)
Подготовка к прогулке	16 <sup>40</sup> -16 <sup>50</sup> (10 мин)	16 <sup>40</sup> -16 <sup>50</sup> (10 мин)	16 <sup>40</sup> -16 <sup>50</sup> (10 мин)	16 <sup>40</sup> -16 <sup>50</sup> (10 мин)
ПРОГУЛКА	16 <sup>50</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 30 мин.)	16 <sup>50</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 30 мин.)	16 <sup>50</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 30 мин.)	16 <sup>50</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 30 мин.)
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин.)	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин.)	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин.)	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин.)
УЖИН	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>
Уход детей домой	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Продолжительность дневного сна	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.
Образовательная деятельность, включая гимнастику в процессе занятия -2 минуты	1 занятие – не более 15 мин., суммарная нагрузка не более 30 мин.	1 занятие – не более 20 мин., суммарная нагрузка не более 40 мин.	1 занятие – не более 25 мин., суммарная нагрузка не более 75 мин., при организации одного занятия после дневного сна.	

**ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА**

РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Видовое разнообразие групп на 2024-2025 уч. г. МБДОУ г. Иркутска детского сада №165			
	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Разновоз- растная
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	5-7(8) лет
Прием детей при благоприятных погодных условиях на свежем воздухе Игры, самостоятельная деятельность Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup> (90 мин)
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup> (30 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	9 <sup>00</sup> -9 <sup>15</sup> (15 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup> (20 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup> (25 мин)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup> (30 мин)
Подготовка к прогулке	9 <sup>15</sup> -9 <sup>20</sup> (5 мин)	9 <sup>20</sup> -9 <sup>25</sup> (5 мин)	9 <sup>25</sup> -9 <sup>30</sup> (5 мин)	9 <sup>30</sup> -9 <sup>35</sup> (5 мин)
ПРОГУЛКА, занятия на прогулке	9 <sup>20</sup> -10 <sup>30</sup> (1 час 10 мин)	9 <sup>20</sup> -10 <sup>35</sup> (1 час 15 мин)	9 <sup>30</sup> -10 <sup>40</sup> (1 час 10 мин)	9 <sup>35</sup> -10 <sup>45</sup> (1 час 10 мин)
Возвращение с прогулки	10 <sup>30</sup> -10 <sup>35</sup> (5 мин)	10 <sup>35</sup> -10 <sup>40</sup> (5 мин)	10 <sup>40</sup> -10 <sup>45</sup> (5 мин)	10 <sup>45</sup> -10 <sup>50</sup> (5 мин)
Второй завтрак	10 <sup>35</sup> -10 <sup>45</sup> (10 мин)	10 <sup>40</sup> -10 <sup>50</sup> (10 мин)	10 <sup>45</sup> -10 <sup>55</sup> (10 мин)	10 <sup>50</sup> -11 <sup>00</sup> (10 мин)
Подготовка к прогулке	10 <sup>45</sup> -10 <sup>50</sup> (5 мин)	10 <sup>50</sup> -10 <sup>55</sup> (5 мин)	10 <sup>55</sup> -11 <sup>00</sup> (5 мин)	11 <sup>00</sup> -11 <sup>05</sup> (5 мин)
ПРОГУЛКА, занятия на прогулке	10 <sup>50</sup> -12 <sup>05</sup> (1ч 15 мин)	10 <sup>55</sup> -12 <sup>10</sup> (1ч 15 мин)	11 <sup>00</sup> -12 <sup>15</sup> (1ч 15 мин)	11 <sup>05</sup> -12 <sup>20</sup> (1ч 15 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12 <sup>05</sup> -12 <sup>15</sup> (10 мин)	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup> (10 мин)	12 <sup>15</sup> -12 <sup>25</sup> (10 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>30</sup> (10 мин)
ОБЕД	12 <sup>15</sup> -12 <sup>45</sup> (30 мин)	12 <sup>20</sup> -12 <sup>50</sup> (30 мин)	12 <sup>25</sup> -12 <sup>45</sup> (20 мин)	12 <sup>30</sup> -12 <sup>50</sup> (20 мин)
Подготовка ко сну	12 <sup>45</sup> -12 <sup>55</sup> (10 мин)	12 <sup>50</sup> -13 <sup>00</sup> (10 мин)	12 <sup>45</sup> -12 <sup>55</sup> (10 мин)	12 <sup>50</sup> -13 <sup>00</sup> (10 мин)
СОН	12 <sup>55</sup> -15 <sup>25</sup> (2ч 30 мин)	13 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>55</sup> -15 <sup>25</sup> (2 ч 30 мин)	13 <sup>30</sup> -15 <sup>30</sup> (2 ч 30 мин)
Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	15 <sup>25</sup> -15 <sup>40</sup> (15 мин)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>45</sup> (15 мин)	15 <sup>25</sup> -15 <sup>40</sup> (15 мин)	15 <sup>30</sup> -15 <sup>45</sup> (15 мин)
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	15 <sup>40</sup> -16 <sup>05</sup> (25 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup> (25 мин)	15 <sup>40</sup> -16 <sup>05</sup> (25 мин)	15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup> (25 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	16 <sup>05</sup> -16 <sup>55</sup> (55 мин)	16 <sup>10</sup> -16 <sup>55</sup> (45 мин)	16 <sup>05</sup> -16 <sup>55</sup> (55 мин)	16 <sup>10</sup> -16 <sup>55</sup> (45 мин)
Подготовка к прогулке	16 <sup>55</sup> -17 <sup>00</sup> (5 мин)	16 <sup>55</sup> -17 <sup>00</sup> (5 мин)	16 <sup>55</sup> -17 <sup>00</sup> (5 мин)	16 <sup>55</sup> -17 <sup>00</sup> (5 мин)
ПРОГУЛКА, Игры, самостоятельная деятельность	17 <sup>00</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 20 мин)	17 <sup>00</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 20 мин)	17 <sup>00</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 20 мин)	17 <sup>00</sup> -18 <sup>20</sup> (1 ч. 20 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин)	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин)	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин)	18 <sup>20</sup> -18 <sup>30</sup> (10 мин)
УЖИН	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>
Уход домой	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>
Продолжительность прогулки	3 час. 45 мин.	3 час. 50 мин.	3 час. 45 мин.	3 час. 45 мин.
Продолжительность дневного сна	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.