

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
г. ИРКУТСК  
АДМИНИСТРАЦИЯ  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 5  
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 5)

664058, г. Иркутск, ул. Сосновая, строение 23/1 [dsad5irk@mail.ru](mailto:dsad5irk@mail.ru)

тел. 48-58-05



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

ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА				
РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ МБДОУ г. Иркутска детского сада № 5			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет
Прием детей	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>	7 <sup>00</sup> -8 <sup>30</sup>
Самостоятельная деятельность	(90 мин)	(90 мин)	(90 мин)	(90 мин)
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)				
Подготовка к завтраку, <b>ЗАВТРАК</b>	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>	8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>
	(30 мин)	(30 мин)	(30 мин)	(30 мин)
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>40</sup>	9 <sup>00</sup> -9 <sup>50</sup>	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup> -10 <sup>10</sup>
	(40 мин)	(50 мин)	(60 мин)	(70 мин)
Игры, самостоятельная деятельность детей	9 <sup>40</sup> -10 <sup>35</sup>	9 <sup>50</sup> -10 <sup>40</sup>	10 <sup>00</sup> -10 <sup>45</sup>	10 <sup>10</sup> -10 <sup>50</sup>
	(55 мин)	(50 мин)	(45 мин)	(40 мин)
Второй завтрак	10 <sup>35</sup> -10 <sup>45</sup>	10 <sup>40</sup> -10 <sup>50</sup>	10 <sup>45</sup> -10 <sup>55</sup>	10 <sup>50</sup> -11 <sup>00</sup>
	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)	(10 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , возвращение с прогулки	10 <sup>45</sup> -12 <sup>15</sup>	10 <sup>50</sup> -12 <sup>20</sup>	10 <sup>55</sup> -12 <sup>25</sup>	11 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>
	(1ч 30 мин)	(1ч 30 мин)	(1ч 30 мин)	(1ч 30 мин)
<b>ОБЕД</b>	12 <sup>15</sup> -12 <sup>45</sup>	12 <sup>20</sup> -12 <sup>50</sup>	12 <sup>25</sup> -12 <sup>45</sup>	12 <sup>30</sup> -12 <sup>50</sup>
	(30 мин)	(30 мин)	(20 мин)	(20 мин)
Подготовка ко сну, чтение перед сном, <b>СОН</b> , постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12 <sup>45</sup> -15 <sup>15</sup>	12 <sup>50</sup> -15 <sup>20</sup>	12 <sup>45</sup> -15 <sup>15</sup>	12 <sup>50</sup> -15 <sup>20</sup>
	(2ч 30 мин)	(2 ч 30 мин)	(2 ч 30 мин)	(2 ч 30 мин)
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	15 <sup>15</sup> -15 <sup>45</sup>	15 <sup>20</sup> -15 <sup>40</sup>	15 <sup>15</sup> -15 <sup>45</sup>	15 <sup>20</sup> -15 <sup>40</sup>
	(30 мин)	(20 мин)	(30 мин)	(20 мин)
Занятия (при необходимости)	-	-	15 <sup>45</sup> -16 <sup>10</sup>	-
			(25 мин)	
Игры, самостоятельная деятельность детей	15 <sup>45</sup> -17 <sup>00</sup>	15 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup>	16 <sup>10</sup> -17 <sup>00</sup>	15 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup>
	(1 ч. 15 мин)	(1 ч. 20 мин)	(50 мин)	(1 ч. 20 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup>
	(1 ч. 30 мин.)	(1 ч. 30 мин.)	(1 ч. 30 мин.)	(1 ч. 30 мин.)
<b>УЖИН</b>	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

ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА				
РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ МБДОУ г. Иркутска детского сада № 5			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 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, <b>ЗАВТРАК</b>	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, <b>ПРОГУЛКА</b> , занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9 <sup>15</sup> -10 <sup>35</sup> (1 час 20 мин)	9 <sup>20</sup> -10 <sup>40</sup> (1 час 20 мин)	9 <sup>25</sup> -10 <sup>45</sup> (1 час 20 мин)	9 <sup>30</sup> -10 <sup>50</sup> (1 час 20 мин)
<b>Второй завтрак</b>	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, <b>ПРОГУЛКА</b> , занятия на прогулке, возвращение с прогулки	10 <sup>45</sup> -12 <sup>15</sup> (1ч 30 мин)	10 <sup>50</sup> -12 <sup>20</sup> (1ч 30 мин)	10 <sup>55</sup> -12 <sup>25</sup> (1ч 30 мин)	11 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup> (1ч 30 мин)
<b>ОБЕД</b>	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, чтение перед сном, <b>СОН</b> , постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12 <sup>45</sup> -15 <sup>15</sup> (2ч 30 мин)	12 <sup>50</sup> -15 <sup>20</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>45</sup> -15 <sup>15</sup> (2 ч 30 мин)	12 <sup>50</sup> -15 <sup>20</sup> (2 ч 30 мин)
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	15 <sup>15</sup> -15 <sup>45</sup> (30 мин)	15 <sup>20</sup> -15 <sup>40</sup> (20 мин)	15 <sup>15</sup> -15 <sup>45</sup> (30 мин)	15 <sup>20</sup> -15 <sup>40</sup> (20 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	15 <sup>45</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 15 мин)	15 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 20 мин)	15 <sup>45</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 15 мин)	15 <sup>40</sup> -17 <sup>00</sup> (1 ч. 20 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , Игры, самостоятельная деятельность	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup> (1 ч. 30 мин)	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup> (1 ч. 30 мин)	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup> (1 ч. 30 мин)	17 <sup>00</sup> -18 <sup>30</sup> (1 ч. 30 мин)
<b>УЖИН</b>	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>	18 <sup>30</sup>
<b>Уход домой</b>	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>	до 19 <sup>00</sup>
Продолжительность прогулки	4 час. 20 мин.	4 час. 20 мин.	4 час. 20 мин.	4 час. 20 мин.
Продолжительность дневного сна	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.