**РЕЖИМ ДНЯ В МБДОУ Г. ИРКУТСКА ДЕТСКОМ САДУ «СКАЗКА» НА 2024-2025 гг.**

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В ДОУ разработаны режимы дня для каждой возрастной группы.

**РЕЖИМ ДНЯ**

**(разновозрастная группа с 1 до 3 лет №8)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 8.10-8.25 |
| Подготовка к завтраку | 8.25-8.30 |
| Завтрак | 8.30-8.50 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия по 10 мин.). Всего – 2 занятия. | 8.50-9.20 |
| Подготовка к прогулке | 9.20-9.40 |
| Прогулка | 9.40-10.30 |
| Возвращение с прогулки | 10.30-10.40 |
| Второй завтрак | 10.40-10.50 |
| Подготовка к прогулке | 10.50-11.00 |
| Прогулка | 11.00-11.40 |
| Возвращение с прогулки | 11.40-11.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 |
| Подготовка ко сну | 12.30-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.40 |
| Постепенный подъем(гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.40-15.30 |
| Полдник(уплотненный) | 15.30-16.00 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 16.00-16.45 |
| Подготовка к прогулке | 16.45-17.00 |
| Прогулка | 17.00-18.20 |
| Возвращение с прогулки | 18.20-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Подготовка к прогулке | 18.40-18.45 |
| Прогулка | 18.45-19.00 |

**(Первая младшая с 2 до 4 лет №4 )**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 8.10-8.25 |
| Подготовка к завтраку | 8.25-8.30 |
| Завтрак | 8.30-8.50 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия по 10 мин.). Всего – 2 занятия. | 8.50-9.20 |
| Подготовка к прогулке | 9.20-9.40 |
| Прогулка | 9.40-10.30 |
| Возвращение с прогулки | 10.30-10.40 |
| Второй завтрак | 10.40-10.50 |
| Подготовка к прогулке | 10.50-11.00 |
| Прогулка | 11.00-11.40 |
| Возвращение с прогулки | 11.40-11.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 |
| Подготовка ко сну | 12.30-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.40 |
| Постепенный подъем(гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.40-15.30 |
| Полдник(уплотненный) | 15.30-16.00 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 16.00-16.45 |
| Подготовка к прогулке | 16.45-17.00 |
| Прогулка | 17.00-18.20 |
| Возвращение с прогулки | 18.20-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Подготовка к прогулке | 18.40-18.45 |
| Прогулка | 18.45-19.00 |

**(Вторая младшая группа с 3 до 4 лет № 9)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 8.10-8.25 |
| Подготовка к завтраку | 8.25-8.30 |
| Завтрак | 8.30-8.50 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия -15 мин.) Всего – 2 занятия. | 8.50-9.30 |
| Подготовка к прогулке | 9.30-9.40 |
| Прогулка | 9.40-10.30 |
| Возвращение с прогулки | 10.30-10.40 |
| Второй завтрак | 10.40-10.50 |
| Подготовка к прогулке | 10.50-11.00 |
| Прогулка | 11.00-11.40 |
| Возвращение с прогулки | 11.40-11.50 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.50-12.30 |
| Подготовка ко сну | 12.30-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем (гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.10-15.30 |
| Полдник(уплотненный) | 15.30-16.00 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 16.00-16.45 |
| Подготовка к прогулке | 16.45-17.00 |
| Прогулка | 17.00-18.20 |
| Возвращение с прогулки | 18.20-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Подготовка к прогулке | 18.40-18.45 |
| Прогулка | 18.45-19.00 |

**(Средняя группа с 4 до 5 лет №3)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 8.10-8.25 |
| Подготовка к завтраку | 8.25-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия- 20 мин.). Всего – 2 занятия. | 9.00-10.00 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке | 10.40-10.50 |
| Прогулка | 10.50-11.50 |
| Возвращение с прогулки | 11.50-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну | 12.30-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем (гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.10-15.30 |
| Полдник(уплотненный) | 15.30-15.20 |
| Игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность | 15.20-16.00 |
| Подготовка к прогулке | 16.00-16.10 |
| Прогулка | 16.10-18.20 |
| Возвращение с прогулки | 18.20-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность | 18.40-19.00 |

**(Старшая группа с 5 до 6 лет №1)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.20-8.30 |
| Подготовка к завтраку | 8.30-8.35 |
| Завтрак | 8.35-9.00 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия с3-4 лет -15 мин, с 4-5 лет- 20 мин.). Всего – 2 занятия. | 9.00-10.00 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке | 10.40-10.50 |
| Прогулка | 10.50-11.50 |
| Возвращение с прогулки | 11.50-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну | 12.30-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем (гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.10-15.30 |
| Полдник(уплотненный) | 15.30-15.50 |
| Игры – занятия (не более 1 занятия 25 мин., другая организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 15.50-16.15 |
| Подготовка к прогулке | 16.15-16.25 |
| Прогулка | 16.25-18.25 |
| Возвращение с прогулки | 18.25-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность | 18.40-19.00 |

**(Разновозрастная с 5 до 8 лет №5)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.00-8.10 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 8.10-8.25 |
| Подготовка к завтраку | 8.25-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия с3-4 лет -15 мин, с 4-5 лет- 20 мин.). Всего – 2 занятия. | 9.00-10.00 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке | 10.40-10.50 |
| Прогулка | 10.50-11.50 |
| Возвращение с прогулки | 11.50-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну | 12.30-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем (гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.10-15.30 |
| Полдник (уплотненный) | 15.30-15.20 |
| Игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность | 15.20-16.00 |
| Подготовка к прогулке | 16.00-16.10 |
| Прогулка | 16.10-18.20 |
| Возвращение с прогулки | 18.20-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность | 18.40-19.00 |

**(подготовительная группа с 6 до 8 лет №2)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.10-8.20 |
| Подготовка к завтраку | 8.20-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия 30 мин.). Всего – 2 занятия. | 9.00-10.20 |
| Двигательная активность | 10.20-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Игра-занятие 30 мин. | 10.40-11.10 |
| Подготовка к прогулке | 11.10-11.15 |
| Прогулка | 11.15-12.00 |
| Возвращение с прогулки | 12.00-12.10 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.40 |
| Подготовка ко сну | 12.40-12.50 |
| Дневной сон | 12.50-15.20 |
| Постепенный подъем (гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.20-15.30 |
| Полдник(уплотненный) | 15.30-15.50 |
| Игры – занятия (не более 1 занятия 25 мин., другая организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 15.50-16.20 |
| Подготовка к прогулке | 16.20-16.25 |
| Прогулка | 16.25-18.25 |
| Возвращение с прогулки | 18.25-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Подготовка к прогулке | 18.40-18.45 |
| Прогулка | 18.45-19.00 |

**( Разновозрастная группа для детей с ТНР с 4 до 6 лет № 7)**

|  |  |
| --- | --- |
| Прием детей, самостоятельная деятельность | 7.00-8.30 |
| Утренняя гимнастика | 8.10-8.20 |
| Подготовка к завтраку | 8.20-8.30 |
| Завтрак | 8.30-9.00 |
| Игры-занятия (учитывая перерыв между занятиями, занятия с 4-5 лет- 20 мин., с 5-6 лет – 25 мин). Всего – 2 занятия. | 9.00-10.00 |
| Двигательная активность (игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность) | 10.00-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-10.40 |
| Подготовка к прогулке | 10.40-10.50 |
| Прогулка | 10.50-11.50 |
| Возвращение с прогулки | 11.50-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну | 12.30-12.40 |
| Дневной сон | 12.40-15.10 |
| Постепенный подъем (гигиенические процедуры, гимнастика после сна) | 15.10-15.30 |
| Полдник(уплотненный) | 15.30-15.20 |
| Игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность | 15.20-16.00 |
| Подготовка к прогулке | 16.00-16.10 |
| Прогулка | 16.10-18.20 |
| Возвращение с прогулки | 18.20-18.30 |
| Ужин | 18.30-18.40 |
| Игры, организованная деятельность, самостоятельная деятельность | 18.40-19.00 |