

УТВЕРЖДЕНО:  
И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
М.П. Е.И. Кошкина

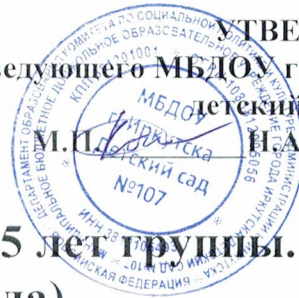
**Режим дня для возрастной 3-5 лет группы.  
(холодный период года)**



<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, подготовка к занятиям
9.15 – 10.25	Организованная образовательная деятельность
10.30	Завтрак II
10.40 – 12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.00 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.00 – 16.30	Усиленный полдник
16.30 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.

Продолжительность прогулки – не менее 3 часов
Продолжительность дневного сна - не менее 2,5 часов
СООД - продолжительность 1 занятия – не более 15 минут; продолжительность суммарной нагрузки – не более 30 минут.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
И.А. Кошкина

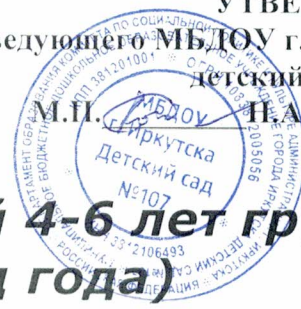


**Режим дня для возрастной 3-5 лет группы.  
(теплый период года)**

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.20	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Завтрак II
9.20-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.00 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.30 – 16.00	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.00 – 16.30	Усиленный полдник
17.00 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.

Продолжительность прогулки – не менее 3 часов
Продолжительность дневного сна - не менее 2,5 часов
СООД - продолжительность 1 занятия – не более 15 минут; продолжительность суммарной нагрузки – не более 30 минут.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
М.П. *И.А. Кошкина*



## **Режим дня разновозрастной 4-6 лет группы (холодный период года)**

<b>Время</b>	<b>Вид деятельности</b>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, подготовка к занятиям
9.00 – 10.15	Организованная образовательная деятельность
10.15 - 10.30	Самостоятельная деятельность детей, игры
10.30	Завтрак II
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.00 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон.
15.30-15.40	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.40-16.05	Организованная образовательная деятельность
16.05-16.30	Усиленный полдник
16.30 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.
Продолжительность прогулки – не менее 3 часов	
Продолжительность дневного сна - не менее 2.5 часов	
СООД - продолжительность 1 занятия – не более 25 минут; продолжительность суммарной нагрузки – не более 75 минут.	

УТВЕРЖДЕНО:  
И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
М.П. *И.А. Кошкина*



## Режим дня для возрастной 4-6 лет группы. (теплый период года)

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Завтрак II
9.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.00 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон.
15.30-15.40	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.40-16.05	Организованная образовательная деятельность
16.05-16.30	Усиленный полдник
16.30 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.
Продолжительность прогулки – не менее 3 часов	
Продолжительность дневного сна - не менее 2,5 часов	
СООД - продолжительность 1 занятия – не более 25 минут; продолжительность суммарной нагрузки – не более 75 минут.	

И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
М.П. *Н.А. Кошкина*



## **Режим дня средней группы (холодный период года)**

<b>Время</b>	<b>Вид деятельности</b>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, подготовка к занятиям
9.15 – 10.15	Организованная образовательная деятельность
10.15 - 10.30	Самостоятельная деятельность детей, игры
10.30	Завтрак II
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.00 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон.
15.30-15.40	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.40-16.05	Организованная образовательная деятельность
16.05-16.30	Усиленный полдник
16.30 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.

Продолжительность прогулки – не менее 3 часов
Продолжительность дневного сна - не менее 2.5 часов
СООД - продолжительность 1 занятия – не более 20 минут; продолжительность суммарной нагрузки – не более 40 минут.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
М.П.  Н.А. Кошкина



## Режим дня для средней группы, (теплый период года)

<i>Время</i>	<i>Вид деятельности</i>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Завтрак II
9.15-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.00 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон.
15.30-15.40	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.40-16.05	Организованная образовательная деятельность
16.05-16.30	Усиленный полдник
16.30 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.
Продолжительность прогулки – не менее 3 часов	
Продолжительность дневного сна - не менее 2.5 часов	
СООД - продолжительность 1 занятия – не более 20 минут; продолжительность суммарной нагрузки – не более 40 минут.	

УТВЕРЖДЕНО:  
И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
М.П. И.А. Кошкина



## **Режим дня разновозрастной 5- 8 лет группы. (холодный период года)**

<b>Время</b>	<b>Вид деятельности</b>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 10.55	Организованная образовательная деятельность
10.30	Завтрак II
11.00 – 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.30 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон.
15.30-15.40	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.40-16.10	Организованная образовательная деятельность
16.10 -16.30	Усиленный полдник
16.30 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.

Продолжительность прогулки – не менее 3 часов
Продолжительность дневного сна - не менее 2.5 часов
СООД - продолжительность 1 занятия – не более 30 минут; продолжительность суммарной нагрузки – не более 90 минут.

УТВЕРЖДЕНО:  
И.О. Заведующего МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 107  
М.П. Кошкина



**Режим дня для возрастной 5-8 лет группы.  
(теплый период года)**

<i><b>Время</b></i>	<i><b>Вид деятельности</b></i>
7.00 - 8.30	Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.
8.30 – 9.00	Завтрак
9.00 – 9.15	Игры, самостоятельная деятельность
10.30 – 11.00	Завтрак II
9.15-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки
12.30 - 13.00	Обед
13.00-15.30	Подготовка ко сну, сон.
15.30-15.40	Постепенный подъем детей, закаливающие процедуры
15.40-16.10	Игры, самостоятельная деятельность детей
16.10 -16.30	Усиленный полдник
16.30 – 18.30	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки
18.30	Ужин.
До 19.00	Уход детей домой.
Продолжительность прогулки – не менее 3 часов	
Продолжительность дневного сна - не менее 2.5 часов	