

**Режим дня в дошкольных группах
МБДОУ г. Иркутска детский сад №124
на 2024- 2025 у.г.**

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Холодный период года с 01.09.2024 – 31.05.2025				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30- 9.00	8.30- 9.00	8.30- 8.45	8.30-8.45
Подготовка к занятиям по расписанию (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут) Суммарная образовательная нагрузка в 1ую половину дня 3-4 -30 минут 4-5 – 40 минут 5-6 – 50 минут 6-7 – 90 минут	9.00- 10.30	9.00- 10.30	8.45 - 10.30	8.45- 10.30
<i>Второй завтрак</i>	10.30 –11.00	10.30 –11.00	10.30 –11.00	10.30- 11.00
Подготовка к прогулке Продолжительность прогулки в 1ую половину дня 1 час Возращение с прогулки	11.00 -12.00	11.00-12.00	11.15-12.00	11.15 -12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну. Сон (продолжительность сна 2 часа 30 минут) Постепенный подъем	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>	<i>15.30-16.00</i>	<i>15.30-15.45</i>	<i>15.30-15.45</i>	<i>15.30-15.45</i>
Подготовка к занятиям Занятия	-	-	16.00 - 16.25	-
Подготовка к прогулке Прогулка (продолжительность прогулки 2ую половину дня 2 часа) Возращение с прогулки	16.00 – 18.00	15.45 -17.45	16.25 -18.25	15.45 – 17.45
Самостоятельная деятельность, дополнительные занятия, игры	18.00 -18.30	17.45-18.30	-	17.45 -18.30
<i>Подготовка к ужину, ужин</i>	<i>18.30 –19.00</i>	<i>18.30- 19.00</i>	<i>18.30- 19.00</i>	<i>18.30- 19.00</i>

Содержание	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Теплый период года с 01.06.2025 – 31.08.2025				
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30	7.00-8.30
<i>Завтрак</i>	<i>8.30-9.00</i>	<i>8.30-9.00</i>	<i>8.30-9.00</i>	<i>8.30-9.00</i>
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке	9.00-10.20	9.00-10.20	9.00-10.20	-
<i>Второй завтрак</i>	<i>10.30-11.00</i>	<i>10.30-11.00</i>	<i>10.30-11.00</i>	<i>10.30-11.00</i>
Подготовка к прогулке, прогулка, игры на прогулке, возвращение с прогулки	11.00 - 12.00	11.00-12.00	11.00 - 12.00	11.00-12.00
<i>Подготовка к обеду</i> <i>Обед</i>	<i>12.00-13.00</i>	<i>12.00-13.00</i>	<i>12.00-13.00</i>	<i>12.00-13.00</i>
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
<i>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</i>	<i>15.30-16.00</i>	<i>15.30-16.00</i>	<i>15.30-16.00</i>	<i>15.30-16.00</i>
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке и активный отдых.	16.00 - 18.15	16.00 - 18.15	16.00 - 18.15	16.00 - 18.15
Ужин	18.30	18.30	18.30	18.30
Уход домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00