



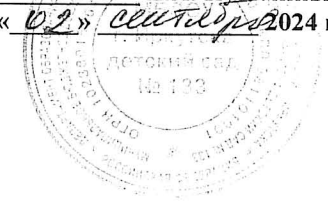
**Режим дня**  
**подготовительная группа /подготовительная группа ТНР**  
*(холодный период года)*

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
<b>В детском саду</b>	
Утренний приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30 – 9.00
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная). Самостоятельная деятельность.	9.00 - 10.40 <sup>1</sup>
Второй завтрак	10.40 -10.50
Подготовка к прогулке прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.50-11.00 11.00-12.30 <sup>2</sup>
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.30 - 12.50
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.50 - 12.55
Дневной сон	12.55 – 15.25 <sup>3</sup>
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.25 - 15.40
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная) самостоятельная деятельность	15.40-16.20
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.20 - 16.45
Подготовка к прогулке	16.45 –16.55
прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.55 -18.25
Подготовка к ужину, ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	18.25 - 18.45
Самостоятельная деятельность. Уход домой	18.45 - 19.00

<sup>1</sup> Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет не более 30 мин, дневная суммарная образовательная нагрузка при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут.

<sup>2</sup> Продолжительность прогулок, не менее 3 часов в день

<sup>3</sup> Продолжительность дневного сна, не менее 2,5 часа для детей от 4 до 7 лет



**Режим дня**  
**Старшая группа (5-6 лет)**  
*(холодный период года)*

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
<b>В детском саду</b>	
Утренний приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30 – 9.00
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная).	9.00 – 10.25 <sup>4</sup>
Второй завтрак	10.25-10.40
Подготовка к прогулке прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.45-10.55 10.55-12.25 <sup>5</sup>
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.25 - 12.45
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах) Дневной сон	12.45-12.50 12.50-15.20 <sup>6</sup>
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.20 - 15.30
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	15.30 – 15.55
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	15.55 – 16.25
Подготовка к прогулке прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.25 – 16.35 16.35-18.30
Подготовка к ужину, ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	18.30 - 18.45
Самостоятельная деятельность. Уход домой.	18.45 - 19.00

<sup>4</sup>Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет не более 25 мин, дневная суммарная образовательная нагрузка 50 мин или 75 мин

<sup>5</sup> Продолжительность прогулок, не менее 3 часов в день

<sup>6</sup> Продолжительность дневного сна, не менее 2,5 часа для детей от 4 до 7 лет



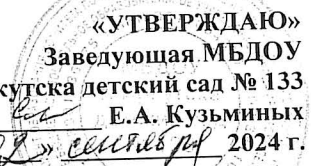
**Режим дня  
 средняя группа  
 (холодный период года)**

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
<b>В детском саду</b>	
Утренний приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30 – 9.00
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	9.00 – 9.20 <sup>7</sup>
Самостоятельная деятельность	9.20-10.30
Второй завтрак	10.30-10.45
Подготовка к прогулке прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.45-11.00 11.00-12.30 <sup>8</sup>
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.30 - 12.40
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.30 - 12.40
Дневной сон	12.40 – 15.10 <sup>9</sup>
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.10 – 15.25
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная) самостоятельная деятельность	15.30 – 16.10
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.10- 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.30 – 18.00
Самостоятельная деятельность	18.00-18.30
Подготовка к ужину, ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	18.30 - 18.45
Самостоятельная деятельность. Уход домой.	18.45 - 19.00

<sup>7</sup> Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет не более 20 мин, дневная суммарная образовательная нагрузка 40 мин

<sup>8</sup> Продолжительность прогулок, не менее 3 часов в день

<sup>9</sup> Продолжительность дневного сна, не менее 2,5 часа для детей от 4 до 7 лет

  
 «УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующая МБДОУ  
 г. Иркутска детский сад № 133  
 Е.А. Кузьминых  
 «02» сентября 2024 г.

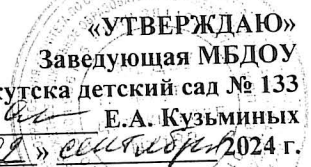
**Режим дня**  
**вторая младшая группа (3-4 лет)**  
*(холодный период года)*

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
<b>В детском саду</b>	
Утренний приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
Самостоятельная деятельность	8.10 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.25-9.00
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	9.00 – 9.15 <sup>10</sup>
Самостоятельная деятельность	9.15-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке	10.20-10.30
прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.30-12.00 <sup>11</sup>
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.00 -12.15
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.15-12.25
дневной сон	12.25–15.25 <sup>12</sup>
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна	15.25 –15.40
Организованная образовательная деятельность (коммуникативная, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная)	15.40-16.10
Подготовка к полднику, полдник (образовательная деятельность в режимных моментах)	16.10 – 16.25
Подготовка к прогулке	16.25-16.40
прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) Самостоятельная деятельность	16.40-18.30
Подготовка к ужину, ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	18.30-18.45
Самостоятельная деятельность. Уход домой.	18.40 - 19.00

<sup>10</sup> Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет не более 15 мин, дневная суммарная образовательная нагрузка 30 мин

<sup>11</sup> Продолжительность прогулок, не менее 3 часов в день

<sup>12</sup> Продолжительность дневного сна, не менее 3 часа для детей от 1 до 3 лет


 «УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующая МБДОУ  
 г. Иркутска детский сад № 133  
 Е.А. Кузьминых  
 « 02 » сентября 2024 г.

**Режим дня**  
**Первая младшая группа (2-3 лет)/разновозрастная группа (с 1 до 3 лет)**  
*(холодный период года)*

<b>Дома</b>	
Подъем, утренний туалет	6.30 - 7.30
<b>В детском саду</b>	
Утренний приём детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00 – 8.10
Самостоятельная деятельность	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак (образовательная деятельность в режимных моментах)	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность: дидактические игры (по подгруппам) Самостоятельная деятельность	9.00 – 9.10 <sup>13</sup> 9.10-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Подготовка к прогулке прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах)	10.20-10.30 10.30– 12.00 <sup>14</sup>
Подготовка к обеду, обед (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.00-12.20
Подготовка ко сну (образовательная деятельность в режимных моментах)	12.20-12.25
Дневной сон	12.25 - 15.25 <sup>15</sup>
Подъем, водные, воздушные процедуры, гимнастика после сна. Самостоятельная деятельность	15.25-15.40
Подготовка к полднику, полдник	15.40-16.10
образовательная деятельность в режимных моментах	16.10-16.25
Подготовка к прогулке прогулка (образовательная деятельность в режимных моментах) возвращение с прогулки	16.25-16.40 16.40-18.30
Подготовка к ужину, ужин (образовательная деятельность в режимных моментах)	18.30 - 18.45
Самостоятельная деятельность. Уход домой.	18.45 - 19.00

<sup>13</sup> Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста от 1 до 3 лет не более 10 мин, дневная суммарная образовательная нагрузка 20 мин

<sup>14</sup> Продолжительность прогулок, не менее 3 часов в день

<sup>15</sup> Продолжительность дневного сна, не менее 3 часа для детей от 1 до 3 лет