

Российская Федерация  
 Департамент образования комитета по социальной политике и культуре  
 Администрации города Иркутска  
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 города Иркутска детский сад №139

664043 г.Иркутск, б.Рябикова, 13, тел.:30-13-35

e-mail: [mdoy-139@mail.ru](mailto:mdoy-139@mail.ru)



«УТВЕРЖДЕНО»

от «18» августа 2023 г.

И.о. заведующего МБДОУ г. Иркутска  
 детского сада № 139  
 Н.А. Богданова

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

<b>ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА</b>				
<b>РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ</b>			
	МБДОУ г. Иркутска детского сада №139			
	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 (8) лет</b>
<b>Прием детей</b>	<b>7<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> (90 мин)	<b>7<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> (90 мин)	<b>7<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> (90 мин)	<b>7<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> (90 мин)
<b>Самостоятельная деятельность</b>				
<b>Утренняя гимнастика (не менее 10 минут)</b>				
Подготовка к завтраку; <b>ЗАВТРАК</b>	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)
<b>Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)</b>	<b>9<sup>00</sup>-9<sup>40</sup></b> (40 мин)	<b>9<sup>00</sup>-9<sup>50</sup></b> (50 мин)	<b>9<sup>00</sup>-10<sup>00</sup></b> (60 мин)	<b>9<sup>00</sup>-10<sup>10</sup></b> (70 мин)
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>	<b>9<sup>40</sup>-10<sup>35</sup></b> (55 мин)	<b>9<sup>50</sup>-10<sup>40</sup></b> (50 мин)	<b>10<sup>00</sup>-10<sup>45</sup></b> (45 мин)	<b>10<sup>10</sup>-10<sup>50</sup></b> (40 мин)
<b>Второй завтрак</b>	<b>10<sup>35</sup>-10<sup>45</sup></b> (10 мин)	<b>10<sup>40</sup>-10<sup>50</sup></b> (10 мин)	<b>10<sup>45</sup>-10<sup>55</sup></b> (10 мин)	<b>10<sup>50</sup>-11<sup>00</sup></b> (10 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , возвращение с прогулки	<b>10<sup>45</sup>-12<sup>15</sup></b> (1ч 30 мин)	<b>10<sup>50</sup>-12<sup>20</sup></b> (1ч 30 мин)	<b>10<sup>55</sup>-12<sup>25</sup></b> (1ч 30 мин)	<b>11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></b> (1ч 30 мин)
<b>ОБЕД</b>	<b>12<sup>15</sup>-12<sup>45</sup></b> (30 мин)	<b>12<sup>20</sup>-12<sup>50</sup></b> (30 мин)	<b>12<sup>25</sup>-12<sup>45</sup></b> (20 мин)	<b>12<sup>30</sup>-12<sup>50</sup></b> (20 мин)
Подготовка ко сну, чтение перед сном, <b>СОН</b> , постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	<b>12<sup>45</sup>-15<sup>15</sup></b> (2ч 30 мин)	<b>12<sup>50</sup>-15<sup>20</sup></b> (2ч 30 мин)	<b>12<sup>45</sup>-15<sup>15</sup></b> (2ч 30 мин)	<b>12<sup>50</sup>-15<sup>20</sup></b> (2ч 30 мин)
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>15<sup>15</sup>-15<sup>45</sup></b> (30 мин)	<b>15<sup>20</sup>-15<sup>40</sup></b> (20 мин)	<b>15<sup>15</sup>-15<sup>45</sup></b> (30 мин)	<b>15<sup>20</sup>-15<sup>40</sup></b> (20 мин)
<b>Занятия (при необходимости)</b>	-	-	<b>15<sup>45</sup>-16<sup>10</sup></b> (25 мин)	-
<b>Игры, самостоятельная деятельность детей</b>	<b>15<sup>45</sup>-17<sup>00</sup></b> (1 ч. 15 мин)	<b>15<sup>40</sup>-17<sup>00</sup></b> (1 ч. 20 мин)	<b>16<sup>10</sup>-17<sup>00</sup></b> (50 мин)	<b>15<sup>40</sup>-17<sup>00</sup></b> (1 ч. 20 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин.)	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин.)	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин.)	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин.)
<b>УЖИН</b>	<b>18<sup>30</sup></b>	<b>18<sup>30</sup></b>	<b>18<sup>30</sup></b>	<b>18<sup>30</sup></b>
<b>Уход детей домой</b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>
Продолжительность прогулки	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
Продолжительность дневного сна	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч. 30 мин.

**ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД ГОДА**

РЕЖИМНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ МБДОУ г. Иркутска детского сада №139			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	Прием детей <i>при благоприятных погодных условиях на свежем воздухе</i> <b>Игры, самостоятельная деятельность</b> <b>Утренняя гимнастика</b> (не менее 10 минут)	<b>7<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> (90 мин)	<b>7<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> (90 мин)	<b>7<sup>00</sup>-8<sup>30</sup></b> (90 мин)
<b>Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК</b>	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)	<b>8<sup>30</sup>-9<sup>00</sup></b> (30 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	<b>9<sup>00</sup>-9<sup>15</sup></b> (15 мин)	<b>9<sup>00</sup>-9<sup>20</sup></b> (20 мин)	<b>9<sup>00</sup>-9<sup>25</sup></b> (25 мин)	<b>9<sup>00</sup>-9<sup>30</sup></b> (30 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , занятия на прогулке, возвращение с прогулки	<b>9<sup>15</sup>-10<sup>35</sup></b> (1 час 20 мин)	<b>9<sup>20</sup>-10<sup>40</sup></b> (1 час 20 мин)	<b>9<sup>25</sup>-10<sup>45</sup></b> (1 час 20 мин)	<b>9<sup>30</sup>-10<sup>50</sup></b> (1 час 20 мин)
<b>Второй завтрак</b>	<b>10<sup>35</sup>-10<sup>45</sup></b> (10 мин)	<b>10<sup>40</sup>-10<sup>50</sup></b> (10 мин)	<b>10<sup>45</sup>-10<sup>55</sup></b> (10 мин)	<b>10<sup>50</sup>-11<sup>00</sup></b> (10 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , занятия на прогулке, возвращение с прогулки	<b>10<sup>45</sup>-12<sup>15</sup></b> (1ч 30 мин)	<b>10<sup>50</sup>-12<sup>20</sup></b> (1ч 30 мин)	<b>10<sup>55</sup>-12<sup>25</sup></b> (1ч 30 мин)	<b>11<sup>00</sup>-12<sup>30</sup></b> (1ч 30 мин)
<b>ОБЕД</b>	<b>12<sup>15</sup>-12<sup>45</sup></b> (30 мин)	<b>12<sup>20</sup>-12<sup>50</sup></b> (30 мин)	<b>12<sup>25</sup>-12<sup>45</sup></b> (20 мин)	<b>12<sup>30</sup>-12<sup>50</sup></b> (20 мин)
Подготовка ко сну, чтение перед сном, <b>СОН</b> , постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	<b>12<sup>45</sup>-15<sup>15</sup></b> (2ч 30 мин)	<b>12<sup>50</sup>-15<sup>20</sup></b> (2 ч 30 мин)	<b>12<sup>45</sup>-15<sup>15</sup></b> (2 ч 30 мин)	<b>12<sup>50</sup>-15<sup>20</sup></b> (2 ч 30 мин)
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>15<sup>15</sup>-15<sup>45</sup></b> (30 мин)	<b>15<sup>20</sup>-15<sup>40</sup></b> (20 мин)	<b>15<sup>15</sup>-15<sup>45</sup></b> (30 мин)	<b>15<sup>20</sup>-15<sup>40</sup></b> (20 мин)
Игры, самостоятельная деятельность	<b>15<sup>45</sup>-17<sup>00</sup></b> (1 ч. 15 мин)	<b>15<sup>40</sup>-17<sup>00</sup></b> (1 ч. 20 мин)	<b>15<sup>45</sup>-17<sup>00</sup></b> (1 ч. 15 мин)	<b>15<sup>40</sup>-17<sup>00</sup></b> (1 ч. 20 мин)
Подготовка к прогулке, <b>ПРОГУЛКА</b> , Игры, самостоятельная деятельность	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин)	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин)	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин)	<b>17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup></b> (1 ч. 30 мин)
<b>УЖИН</b>	<b>18<sup>30</sup></b>	<b>18<sup>30</sup></b>	<b>18<sup>30</sup></b>	<b>18<sup>30</sup></b>
<b>Уход домой</b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>	<b>до 19<sup>00</sup></b>
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.