

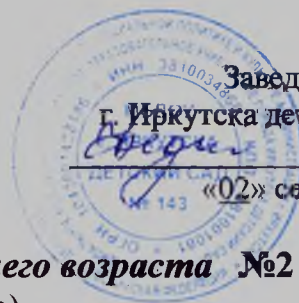


Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 143
Н.А. Федорова
«02» сентября 2024 год

Режим дня
Разновозрастная группа - № 1 (с 2 - 3 лет)
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.20 - 9.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	9.50 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 - 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.00
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

Продолжительность занятий - 10 минут; дневная суммарная образовательная нагрузка - 20 минут; дневной сон - 3 часа; прогулка - 3 часа



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 143
Н.А. Федорова
«02» сентября 2024 год

Разновозрастная группа детей раннего возраста №2
(холодный период года)

Режимные моменты	1-2 года	2-3 года
Холодный период года		
Прием детей, игры, общение	7.00-8.00	7.00-8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.08	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.08-8.30	8.10-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20	9.00-9.20
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.20-9.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>	9.20-9.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	9.50 – 10.30	9.50 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 11.40	10.40 – 11.40
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.40 – 11.50	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 - 15.20	12.20 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 – 15.30	15.20 – 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 – 16.00	15.30 – 16.00
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.00 - 16.30	16.00 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30 - 18.30	16.30 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30	18.30
Уход детей домой	19.00	19.00

*Продолжительность занятий с 1-2 лет - 8 минут 2-3 лет - 10 минут;
дневная суммарная образовательная нагрузка с 1-2 лет - 16 минут 2-3 лет - 20 минут;
дневной сон - 3 часа; прогулка - 3 часа*

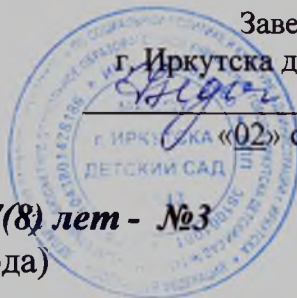
Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

г. Иркутска детский сад № 143

Н.А. Федорова

«02» сентября 2024 год



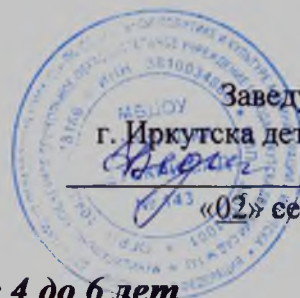
Режим дня

Разновозрастная группа с 5-7(8) лет - №3

(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 - 9.00
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.00 - 10.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Второй завтрак	10.50 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 - 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.30 - 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.30 - 15.45
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.45 - 16.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.30- 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.50 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

Продолжительность занятий - 5-6 лет - 20 минут 6-7(8) - 30 минут; дневная суммарная образовательная нагрузка - 5-6 лет - 75 минут 6-7(8) - 90 минут; дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

г. Иркутска детский сад № 143

Н.А. Федорова

«02» сентября 2024 год

Режим дня

Разновозрастная группа №4 с 4 до 6 лет

(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.15 - 9.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	9.50 - 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 11.55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.55 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.15
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.15 - 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

Продолжительность занятий - 4-5 лет 20 минут 5-6 лет - 20 минут;

дневная суммарная образовательная нагрузка - 4-5 лет - 40 минут 5-6 лет - 70 минут;

дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа

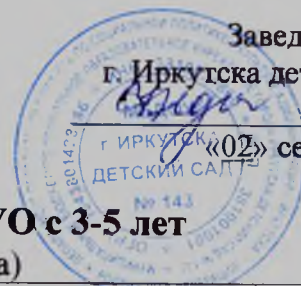
Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

г. Иркутска детский сад № 143

Н.А. Федорова

«02» сентября 2024 год



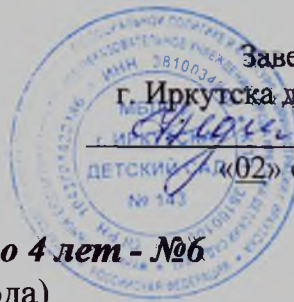
Разновозрастная группа №5 УО с 3-5 лет

(холодный период года)

Режимные моменты	3-5 года	5-8 года
Прием детей, игры, общение	7.00-8.00	7.00-8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10-8.30	8.10 – 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00	8.40 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20	-
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.20-10.10 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>	9.00-10.10 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	10.10 – 10.35	10.10 – 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 - 11.55	10.45 - 11.55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.55 - 12.05	11.55 - 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.05 - 12.20	12.25 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20	12.50 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.00	15.30 - 16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.00 - 16.30	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30 - 18.30	16.30 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30	18.30
Уход детей домой	19.00	19.00

*Продолжительность занятий с 3-5 лет - 15-20 минут 5-8 лет - 25-30 минут;
дневная суммарная образовательная нагрузка с 3-5 лет - 30-40 минут 5-8 лет - 40-50 минут; дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа*

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 143
Н.А. Федорова
«02» сентября 2024 год

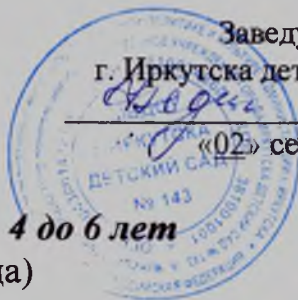


Режим дня
Вторая младшая группа с 3 до 4 лет - №6
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20
Совместная образовательная деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.20 - 10.10 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	10.10 - 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 11.55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.55 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

Продолжительность занятий - 15 минут; дневная суммарная образовательная нагрузка - 30 минут; дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа

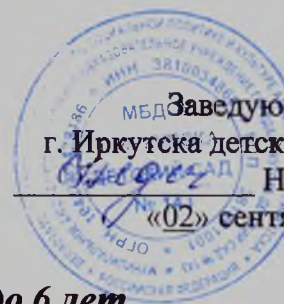
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 143
Н.А. Федорова
«02» сентября 2024 год



Режим дня
Разновозрастная группа №7 с 4 до 6 лет
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15
Совместная образовательная деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.15 - 9.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	9.50 - 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.15
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.15 - 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

*Продолжительность занятий - 4-5 лет 20 минут 5-6 лет - 20 минут;
дневная суммарная образовательная нагрузка - 4-5 лет - 40 минут 5-6 лет - 70 минут;
дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа*



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 143
Н.А. Федорова
«02» сентября 2024 год

Режим дня
Разновозрастная группа №8 с 4 до 6 лет
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.15 - 9.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	9.50 - 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 11.55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.55 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.15
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.15 - 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

Продолжительность занятий - 4-5 лет 20 минут 5-6 лет - 20 минут; дневная суммарная образовательная нагрузка - 4-5 лет - 40 минут 5-6 лет - 75 минут; дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 143
Н.А. Федорова
«02» сентября 2024 год



Разновозрастная группа №9 с 2-4 лет
(холодный период года)

Режимные моменты	2-3 года	3-4 года
Прием детей, игры, общение	7.00-8.00	7.00-8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10-8.30	8.10 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.20	9.00 - 9.20
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.20-10.10 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>	9.20-10.10 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	10.10 – 10.35	10.10 – 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 - 11.55	10.45 - 11.55
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11:55 - 12.05	11.55 - 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.05 - 12.20	12.25 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.20	12.50 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.00	15.30 - 16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.00 - 16.30	16.10 - 16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.30 - 18.30	16.30 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30	18.30
Уход детей домой	19.00	19.00

*Продолжительность занятий с 1-2 лет - 8 минут 2-3 лет - 10 минут;
дневная суммарная образовательная нагрузка с 1-2 лет - 16 минут 2-3 лет - 20 минут;
дневной сон - 3 часа; прогулка - 3 часа*



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 143
Н.А. Федорова
«02» сентября 2024 год

Режим дня
Старшая группа с 5 до 6 лет №10
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15
Совместная образовательная Деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.15 - 10.10 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	10.10 - 10.45
Второй завтрак	10.45 – 10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55 – 12.15
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.15 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.30 - 15.45
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.45 - 16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.10- 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.50 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

*Продолжительность занятий - 20 минут; дневная суммарная образовательная нагрузка -
5-6 лет - 75 минут; дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа*

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

г. Иркутска детский сад № 143

Н.А. Федорова

«02» сентября 2024 год



Режим дня

Подготовительная группа с 6 до 7 лет - №11

(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 - 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 - 9.00
Совместная образовательная деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.00 - 10.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Второй завтрак	10.50 - 11.00
Подготовка к прогулке, прогулка	11.00 - 12.30
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.30 - 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.30
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.30 - 15.40
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.40 - 16.30
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.30 - 16.50
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.50 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

Продолжительность занятий - 30 минут; дневная суммарная образовательная нагрузка - 90 минут; дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

г. Иркутска детский сад № 143

Н.А. Федорова

«02» сентября 2024 год



Режим дня
Средняя группа с 4 до 5 лет - №12
(холодный период года)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, общение	7.00 - 8.00
Подготовка к утренней гимнастики, утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Культурно-гигиенические навыки, совместная деятельность: игры, общение	8.10 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 - 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00 - 9.15
Совместная образовательная деятельность, двигательная и самостоятельная активность	9.15 - 9.50 <i>Перерыв 10 мин в том числе</i>
Самостоятельная игровая деятельность, индивидуальное общение	9.50 - 10.35
Второй завтрак	10.35 – 10.45
Подготовка к прогулке, прогулка	10.45 – 12.00
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	12.00 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 - 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 - 15.20
Постепенный подъем, гигиенические процедуры	15.20 - 15.30
Совместная игровая деятельность, игры в центрах активности	15.30 - 16.15
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.15 - 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	19.00

Продолжительность занятий - 20 минут; дневная суммарная образовательная нагрузка - 40 минут; дневной сон - 2,5 часа; прогулка - 3 часа