

Утверждаю
заведующий МБДОУ г.
Иркутска
детский сад № 156

Л.В. Колесова
29.08.2024г.

РЕЖИМ ДНЯ В ГРУППАХ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Вторая группа раннего возраста № 4, 1-2 года

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-9.20
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.20-9.30
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.30-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка, возвращение с прогулки	10.50-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30
Сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-15.40
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.40-15.50
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	15.50-16.10
Подготовка к прогулке	16.10-16.20
Прогулка, возвращение с прогулки	16.20-18.30
Подготовка к ужину, ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00
Продолжительность дневного сна	3 часа
Продолжительность прогулок	3 ч 10 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	20 мин

Первая младшая группа № 5, № 2, 2-3 года

Содержание	Время
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	7.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия в игровой форме по подгруппам	9.20-9.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.30-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка, возвращение с прогулки	10.50-11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50-12.30
Сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-15.40
Занятия в игровой форме по подгруппам	15.40 -15.50
Уплотненный полдник	15.50 -16.10
Подготовка к прогулке	16.10-16.20
Прогулка, возвращение с прогулки	16.20-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>3 часа</i>
<i>Продолжительность прогулок</i>	<i>3 ч 10 мин</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>20 мин</i>

Утверждаю
заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад № 156

Л.В. Колесова
29.08.2024г.

РЕЖИМ ДНЯ В ГРУППАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)

Вторая младшая группа № 7, 3-4 года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-10.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.15 - 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке	10.40 – 10.50
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	10.50-12.00
Обед	12.00 -12.30
Подготовка ко сну	12.30-12.40
Сон	12.40 - 15.40
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.40 - 15.50
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, свободное общение воспитателя с детьми	15.50 - 16.00
Уплотненный полдник	16.00 - 16.20
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
Продолжительность дневного сна	3 часа
Продолжительность прогулок	3 часа 10 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	30 мин

Вторая младшая группа № 8, 3-4 года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.15
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.00 - 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.40
Подготовка к прогулке	10.40 – 10.50
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	10.50-12.00
Обед	12.00 -12.30
Подготовка ко сну	12.30-12.40
Сон	12.40 - 15.40
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.40 - 15.50
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, свободное общение воспитателя с детьми	15.50 - 16.00
Уплотненный полдник	16.00 - 16.20
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>3 часа</i>
<i>Продолжительность прогулок</i>	<i>3 часа 10мин</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>30 мин</i>

Средняя группа № 3, 4-5 лет

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.10 – 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	10.50-12.10
Обед	12.10 – 12.45
Сон	12.45 – 15.15
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.15 – 15.30
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми	15.30 – 16.00
Уплотненный полдник	16.00 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-16.50
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.50-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>2,5 часа</i>
<i>Продолжительность прогулок</i>	<i>3 часа</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>40 мин</i>

Средняя группа № 13, 4-5 лет

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	8.50-10.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.00– 10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	10.50-12.10
Обед	12.10 – 13.00
Сон	13.00 – 15.30
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.30 – 15.40
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми	15.40 – 16.00
Уплотненный полдник	16.00 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-16.50
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.50-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>2,5 часа</i>
<i>Продолжительность прогулок</i>	<i>3 часа</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>40 мин</i>

Старшая группа № 1, 5-6 лет

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-8.50
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)/ Самостоятельная деятельность по выбору и интересам, игры, индивидуальное общение педагогов с детьми	8.50-10.30
Второй завтрак	10.30- 10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	10.50-12.20
Обед	12.20 – 13.00
Сон	13.00 -15.30
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.30 – 15.40
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми	15.40 – 16.00
Уплотненный полдник	16.00 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей/ занятия (при необходимости)	16.20-16.45
Подготовка к прогулке	16.45-16.55
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
Продолжительность дневного сна	2 ч 30 мин
Продолжительность прогулок	3 часа 05 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	75 мин

Старшая группа № 9, 5-6 лет

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)/ Самостоятельная деятельность по выбору и интересам, игры, индивидуальное общение педагогов с детьми	9.00 -10.35
Второй завтрак	10.35- 10.45
Подготовка к прогулке	10.45-10.55
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	10.55-12.20
Обед	12.20 – 13.00
Сон	13.00 -15.30
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.30 – 15.40
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми	15.40 – 16.00
Уплотненный полдник	16.00 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей/ занятия (при необходимости)	16.20-16.45
Подготовка к прогулке	16.45-16.55
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
Продолжительность дневного сна	2 ч 30 мин
Продолжительность прогулок	3 часа
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	75 мин

Разновозрастная группа для детей с ТНР № 11, 4-5-6 лет

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Игры. Подготовка к занятиям	9.00-9.25
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)/ Самостоятельная деятельность по выбору и интересам, игры, индивидуальное общение педагогов с детьми	9.25-11.05
Второй завтрак	10.30- 10.40
Подготовка к прогулке	11.05-11.10
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	11.10-12.30
Обед	12.30 – 13.00
Сон	13.00 -15.30
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.30 – 15.40
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми	15.40 – 16.00
Уплотненный полдник	16.00 – 16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей/ занятия (при необходимости)	16.20-16.45
Подготовка к прогулке	16.45-16.50
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.50-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
Продолжительность дневного сна	2 ч 30 мин
Продолжительность прогулок	3 часа
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	75 мин

Подготовительная группа № 6,10,12(ТНР),14, 6 -7 лет

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00-8.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке	11.00-11.10
Прогулка (наблюдения, подвижные игры, экспериментирование, сюжетно – ролевые и конструктивные игры, труд, свободное общение педагога с детьми), возвращение с прогулки	11.10-12.10
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми	12.10-12.30
Обед	12.30 – 13.00
Сон	13.00-15.30
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15.30 - 15.40
Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, индивидуальное общение воспитателя с детьми	15.40 - 16.00
Уплотненный полдник с включением блюд ужина	16.00 - 16.20
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	до 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>2 ч 30 мин</i>
<i>Продолжительность прогулок</i>	<i>3 ч</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>90 мин</i>