

заведующий МБДОУ г. Иркутска детского сада №168

М.В. Непомнящих



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

холодный период года		
Режимные мероприятия	1-3 лет	2-4 лет
Прием детей, осмотр, игры	7.00 -8.30	7.00 -8.30
Утренняя гимнастика	8.20 - 8.30	8.20 - 8.30
Подготовка к завтраку, ЗАВТРАК	8.30-9.00	8.30-9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00-10.00 (в том числе перерыв не менее 10 мин)	9.00-10.00 (в том числе перерыв не менее 10 мин)
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	10.00-10.30	10.00-10.30
Второй завтрак	10.30 – 10.40	10.30 – 10.40
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	10.40-11.55 (1 час 15 мин)	10.40-11.55 (1 час 15 мин)
Подготовка к обеду, ОБЕД	11.55-12:15	11.55-12:15
Подготовка ко сну, дневной сон, постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	12.15-15.15 (3 часа)	12.15-15.15 (3 часа)
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.15 -15.30	15.15 -15.30
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	15.30- 16.00	15.30- 16.00
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	16.00- 16.15	16.00- 16.15
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	16.15-18.30 (2 часа 15 мин)	16.15-18.30 (2 часа 15 мин)
Подготовка к ужину, УЖИН	18.30-18.40	18:30-18.40
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00
Продолжительность прогулки	не менее 3 часов	не менее 3 часов
Продолжительность дневного сна	3 часа	3 часа

Утверждаю:
заведующий МБДОУ г. Иркутска детского сада №168



РЕЖИМ ДНЯ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
для детей дошкольного возраста

холодный период года				
Режимные мероприятия	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 (8) лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	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	8.30-9.00	8.30-9.00
Подготовка к занятиям, занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минут, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00 (в том числе перерыв не менее 10 мин)	9.00-10.10 (в том числе перерыв не менее 10 мин)	9.00-10.15 (в том числе перерыв не менее 10 мин)	9.00-10.50 (в том числе перерыв не менее 10 мин)
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.00-10.15	10.10-10.30	10.15-10.30	-
Второй завтрак	10.15 – 10.30	10.30 – 10.40	10.30-10.40	10.50-11.00
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА	10.30-12.30 (2 часа)	10.40-12.40 (2 часа)	10.40-12.40 (2 часа)	11.00-12.40 (1 час 40 мин)
ОБЕД	12.30-12:45	12.40-12:50	12.35-12.45	12.40-12.50
Дневной сон	12.45-15.15 (2,5 часа)	12.50-15.20 (2,5 часа)	12.45-15.15 (2,5 часа)	12.50-15.20 (2,5 часа)
Постепенный подъём, закаливающие процедуры	15.15 -15.30	15.20 -15.30	15.15 -15.30	15.20 -15.30
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00	15.30- 16.00
Занятия (при необходимости)	-	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность, культурные практики, совместная деятельность	16.00-16.45	16.00-16.45	16.25-16.45	16.30-16.45
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА , возвращение с прогулки	16.45-18.15 (1,5 часа)	16.45-18.15 (1,5 часа)	16.45-18.15 (1,5 часа)	16.45-18.15 (1,5 часа)
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	18.15-18.30	18.15-18.30	18.15-18.30	18.15-18.30
УЖИН	18.30-18.40	18:30-18.40	18:30-18.40	18:30-18.40
Уход детей домой	до 19.00	до 19.00	до 19.00	до 19.00
Продолжительность прогулки	не менее 3 часов			
Продолжительность дневного сна	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа	2,5 часа