

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска



Л. С. Дмитришина
30.08.2024г

РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

2 – младшая группа № 1

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-9.15/9.30-9.45	Непосредственная образовательная деятельность
9.45-10.25	Самостоятельная деятельность
10.25-10.40	Второй завтрак
10.40-11.55	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
11.55-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.00	Дневной сон
15.00-15.20	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.20-16.00	Уплотненный полдник
16.00-16.15	Непосредственная образовательная деятельность
16.15-16.50	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
16.50-18.15	Прогулка, активные игры
18.15-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска
Д. С. Дмитришина
30.08. 2024г



**Режим дня
холодный период года
Группа раннего возраста № 2 с 1-2 лет.**

Режимные моменты	Время
Приём детей, самостоятельная деятельность	7:00 – 8:20
Подготовка к завтраку, завтрак	8:20 – 9:00
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)	9:00 – 9:20
Самостоятельная деятельность	9.20-10.20
Второй завтрак	10:20 – 10:40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40-11.30
Возвращение с прогулки, водные процедуры, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, сон	12.00-15.00
Постепенный подъём, подготовка к обеду. Обед	12:00 – 12:30
Самостоятельная деятельность	12:30 – 14:30
Постепенный подъём, полдник	15:00-16.00
Подготовка и проведение игры-занятия (по подгруппам)	16.00-16.20
Самостоятельная деятельность	16.20-16.50
Подготовка к прогулке, прогулка	16.50-18.20
Подготовка к ужину, ужин	18.20-18.45
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.45-19.00

И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска



Утверждаю:

С.С. Дмитришина

30.08. 2024г

РЕЖИМ ДНЯ
Холодный период
1 младшая группа № 3 с 2-х- 3 лет

Время	Деятельность
7.00-7.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры
7.55-8.00	Утренняя гимнастика
8.00-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-9.20	Непосредственная образовательная деятельность
9.20-10.20	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
10.20-10.40	Второй завтрак
10.40-12.00	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
12.00-12.30	Подготовка к обеду, обед
12.30-15.00	Дневной сон
15.00-15.20	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.20-16.00	Уплотненный полдник
16.00-16.20	Непосредственная образовательная деятельность
16.20-16.50	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
16.50-18.20	Прогулка, активные игры
18.20-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска



Утверждаю:

Л.С. Дмитришина

30.08.2024г

РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

2 - младшая группа № 4

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-9.15/9.30-9.45	Непосредственная образовательная деятельность
9.45-10.25	Самостоятельная деятельность
10.25-10.40	Второй завтрак
10.40-11.55	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
11.55-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.00	Дневной сон
15.00-15.20	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.20-16.00	Уплотненный полдник
16.00-16.15	Непосредственная образовательная деятельность
16.15-16.50	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
16.50-18.15	Прогулка, активные игры
18.15-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска
Л. С. Дмитришина
30.08. 2024г



РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Старшая группа № 5

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры, дежурства
8.20-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-10.20	Непосредственная образовательная деятельность
10.25-10.40	Второй завтрак
10.40-12.10	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
12.10-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.15-15.45	Непосредственная образовательная деятельность
15.45-16.15	Уплотненный полдник
16.15-17.45	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
17.45-18.20	Прогулка, активные игры
18.20-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска
Л.С. Дмитришина
30.08.2024г



РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Подготовительная группа № 6

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры, дежурства
7.45-7.55	Утренняя гимнастика
7.55-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-10.25	Непосредственная образовательная деятельность
10.25-10.40	Второй завтрак
10.40-12.10	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
12.10-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.15-15.45	Непосредственная образовательная деятельность
15.45-16.20	Уплотненный полдник
16.20-16.50	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
16.50-18.20	Прогулка, активные игры
18.20-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска



Д. С. Дмитришина
30.08.2024г

РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Подготовительная группа № 7

Время	Деятельность
7.00-8.20	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры, дежурства
7.55-8.05	Утренняя гимнастика
8.05-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-10.30	Непосредственная образовательная деятельность
10.30-10.45	Второй завтрак
10.45-12.10	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
12.10-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.20-15.50	Непосредственная образовательная деятельность
15.55-16.25	Уплотненный полдник
16.25-16.50	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
16.50-18.20	Прогулка, активные игры
18.20-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска



Л. С. Дмитришина
30.08.2024г

РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Средняя группа № 8

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры, дежурства
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00- 10.00	Непосредственная образовательная деятельность
10.00-10.25	Спокойные игры, индивидуальная работа
10.25-10.40	Второй завтрак
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
12.05-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.20	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.20-15.40	Непосредственная образовательная деятельность
15.40-16.10	Уплотненный полдник
16.10-16.40	Самостоятельные игры, индивидуальная работа
16.40-18.15	Прогулка, активные игры
18.15-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска



30.08.2024г

РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Средняя группа № 9

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры, дежурства
8.20-8.30	Утренняя гимнастика
8.15-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.45-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-09.50	Непосредственная образовательная деятельность
09.50-10.25	Спокойные игры, индивидуальная работа
10.25-10.40	Второй завтрак
10.40-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
12.05-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.20-15.40	Непосредственная образовательная деятельность
15.40-16.10	Уплотненный полдник
16.10-16.40	Самостоятельные игры, индивидуальная работа
16.40-18.15	Прогулка, активные игры
18.15-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска

Л. С. Дмитришина

30.08.2024г



РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Разновозрастная группа № 10

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры
8.05-8.10	Утренняя гимнастика
8.20-8.40	Подготовка к завтраку, завтрак
8.40-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-9.15/9.30-9.45	Непосредственная образовательная деятельность
9.45-10.25	Самостоятельная деятельность
10.25-10.40	Второй завтрак
10.40-11.55	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
11.55-12.40	Подготовка к обеду, обед
12.40-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.15-16.00	Уплотненный полдник
16.00-16.15	Непосредственная образовательная деятельность
16.15-16.50	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
16.50-18.15	Прогулка, активные игры
18.15-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры, уход детей домой

Утверждаю:
И.о. заведующего МБДОУ № 181 г. Иркутска
Л.С. Дмитришина
30.08. 2024г



РЕЖИМ ДНЯ

Холодный период

Разновозрастная группа (5-8) № 11

Время	Деятельность
7.00-8.30	Приём детей, осмотр, индивидуальная работа с детьми, игры, дежурства
8.30-8.40	Утренняя гимнастика
8.40-8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-9.00	Игры, подготовка к НОД
9.00-10.30	Непосредственная образовательная деятельность
10.30-10.40	Второй завтрак
11.40-12.15	Прогулка, индивидуальная и оздоровительная работа
12.15-13.00	Подготовка к обеду, обед
13.00-15.00	Дневной сон
15.00-15.15	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, гимнастика
15.15-15.45/15.25-15.55	Непосредственная образовательная деятельность
15.55-16.20	Уплотненный полдник
16.20-17.50	Прогулка, активные игры
17.50- 18.20	Самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми
18.20-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Спокойные игры , уход детей домой