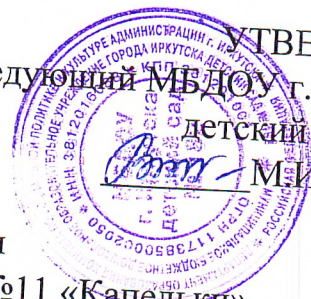


УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова



Примерный режим дня
 для детей подготовительной группы №11 «Капельки»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность) (с учетом перерыва между занятиями 10 минут)	09.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность) (с учетом перерыва между занятиями 10 минут)	10.20-10.50
Подготовка к прогулке	10.50-11.00
Прогулка	11.00-12.30 (1 ч. 30 м)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.30-12.40
Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.30 (2 ч 30 мин)
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-15.50
Подготовка к полднику	15.50-16.00
Полдник	16.00-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.20-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-16.50
Прогулка	16.50-18.20 (1 ч 30 м)
Подготовка к ужину	18.20-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00

УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова



Примерный режим дня
 для детей подготовительной группы №4 «Солнышко»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-09.00
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность) (с учетом перерыва между занятиями 10 минут)	09.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность) (с учетом перерыва между занятиями 10 минут)	10.20-10.50
Подготовка к прогулке	10.50-11.00
Прогулка	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	(1 ч. 30 м)
Обед	12.30-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-13.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, игры, самостоятельная деятельность детей	13.00-15.30
Подготовка к полднику	(2 ч 30 мин)
Полдник	15.30-15.50
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.20
Прогулка	16.20-16.40
Подготовка к ужину	16.40-16.50
Ужин	16.50-18.20
Уход детей домой	(1 ч 30 м)
	18.20-18.30
	18.30
	до 19.00

УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова



Примерный режим дня
 для детей старшей группы №8 «Знайки»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	08.30-9.00
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность) (с учетом перерыва между занятиями 10 минут)	09.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность)	10.10-10.50
Подготовка к прогулке	10.50-11.00
Прогулка	11.00-12.30
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	(1ч.30 мин)
Обед	12.30-12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 13.00
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	13.00 – 15.30
Подготовка к полднику	(2 ч. 30 мин)
Полдник	15.20-15.50
Игры, самостоятельная деятельность (занятия при необходимости)	15.50-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.20
Прогулка	16.20 –16.40
Подготовка к ужину	16.40-16.50
Ужин	16.50-18.20
	(1ч 30 мин)
	18.20-18.30
	18.30

УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова



Примерный режим дня
 для детей средней группы № 3 «Пчелки»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность) (с учетом перерыва между занятиями 10 минут)	09.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Занятия, занятия со специалистами (образовательная деятельность), игры, самостоятельная деятельность	10.10-10.30
Подготовка к прогулке	10.30-10.40
Прогулка	10.40-12.20 (1ч 40 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.20-12.30
Обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20 (2ч 30 мин)
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	15.20-15.50
Подготовка к полднику	15.50-16.00
Полдник	16.00-16.20
Игры, занятия, самостоятельная деятельность	16.20-16.50
Подготовка к прогулке	16.50-17.00
Прогулка	17.00-18.20 (1 ч 20 мин)
Подготовка к ужину	18.20-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00

УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.П. Власова



Режим дня
 для детей второй младшей группы № 6 «Почемучки»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Завтрак	8.30-9.00
Занятия, игры, занятия со специалистами (образовательная деятельность) (с учетом перерыва между занятиями 10 минут)	09.00-10.00
Второй завтрак	10.00-10.10
Игры, самостоятельная деятельность	10.10-10.30
Подготовка к прогулке	10.30-10.40
Прогулка	10.40-12.00 (1ч.20 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00-12.10
Обед	12.10-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30 (3 ч)
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.40
Подготовка к полднику	15.40-15.50
Полдник	15.50-16.10
Игры, самостоятельная деятельность	16.10-16.30
Подготовка к прогулке	16.30-16.40
Прогулка	16.40-18.20 (1 ч 40мин)
Подготовка к ужину	18.20-18.30
ужин	18.30
Уход детей домой.	до 19.00

УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова



Примерный режим дня
 для детей разновозрастной группы 1-3 лет № 5 «Непоседы»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Занятия-игры (по подгруппам) (от 1,6 г-3 г.)	09.00-09.50
Подготовка ко сну, 1-й сон (от 1 до1,6 м)	9.30-10.30
Второй завтрак (от 1,6 г-3 г.)	9.50-10.00
Второй завтрак (от 1 до1,6 м)	10.30-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка	10.50-12.00 (1ч 10 м)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.00 – 12.10
Обед	12.10.-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30 (3 ч)
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.50
Подготовка к полднику	15.50 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка	16.30-18.20 (1ч 50 мин)
Подготовка к ужину	18.20-18.30
ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00


 УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова

Примерный режим дня
 для детей разновозрастной группы 1-3 лет № 2 «Цыплята»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Занятия-игры (по подгруппам) (от 1,6 г-3 г.)	09.00-09.50
Подготовка ко сну, 1-й сон (от 1 до1,6 м)	9.30-10.30
Второй завтрак (от 1,6 г-3 г.)	9.50-10.00
Второй завтрак (от 1 до1,6 м)	10.30-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка	10.50-12.00 (1ч 10 м)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду,	12.00 – 12.10
Обед	12.10.-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.30 (3 ч)
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.40
Подготовка к полднику	15.50 – 16.00
Полдник	16.00 – 16.20
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка	16.30-18.20 (1ч 50 мин)
Подготовка к ужину	18.20-18.30
ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад №182
М.И. Власова



Примерный режим дня
для детей разновозрастной группы с ЗПР 3-8 лет
№ 7 «Звездочки» в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Занятия, игры, занятия со специалистами	09.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Занятия, игры, занятия со специалистами	10.20-10.50
Подготовка к прогулке	10.50-11.00
Прогулка	11.00-12.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	(1ч 20мин)
Обед	12.20-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-12.50
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	12.50-15.20 (2 ч 30 мин)
Подготовка к полднику	15.20-15.40
Полдник	15.40-15.50
Игры, занятия (по необходимости) , самостоятельная деятельность	15.50-16.10
Подготовка к прогулке	16.10-16.30
Прогулка	16.30-16.40
Подготовка к ужину	16.40-18.20 (1ч 40 мин)
ужин	18.20-18.30
Уход детей домой	18.30 до 19.00

УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова



Примерный режим дня
 для детей разновозрастной группы с ЗПР 3-8 лет
 № 9 «Теремок» в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Занятия, игры, занятия со специалистами	09.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Занятия, игры, занятия со специалистами	10.20-10.50
Подготовка к прогулке	10.50-11.00
Прогулка	11.00-12.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	(1ч 20мин)
Обед	12.20-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-12.50
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	12.50-15.20
Подготовка к полднику	(2 ч 30 мин)
Полдник	15.20-15.40
Игры, занятия (по необходимости) , самостоятельная деятельность	15.40-15.50
Подготовка к прогулке	15.50-16.10
Прогулка	16.10-16.30
Подготовка к ужину	16.30-16.40
ужин	16.40-18.20
Уход детей домой	(1ч 40 мин)
	18.20-18.30
	18.30
	до 19.00

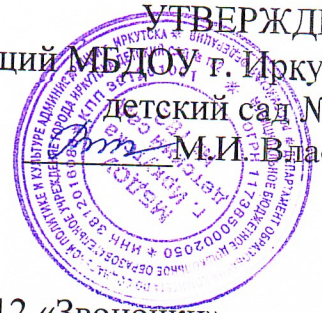
УТВЕРЖДЕНО
 заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад №182
 М.И. Власова



Примерный режим дня
 для детей разновозрастной группы 3-8 лет с умственной отсталостью
 умеренной и тяжелой № 1 «Колобок»
 в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Занятия, игры, занятия со специалистами	09.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Занятия, занятия со специалистами, игры, самостоятельная деятельность	10.20-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка	10.50 -12.20 (1ч 30 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.20-12.30
Обед	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.20 (2 ч 30мин)
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность	15.20-15.50
Подготовка к полднику	15.50-16.00
Полдник	16.00-16.20
Игры, самостоятельная деятельность	16.20-16.40
Подготовка к прогулке	16.40 – 16.50
Прогулка	16.50 – 18.20 (1 ч 30мин)
Подготовка к ужину	18.20-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад №182
М.И. Власова



Примерный режим дня
разновозрастной группы для детей 5-8 лет № 12 «Звоночки»
в холодный период

Режимные моменты	Время
Утренний прием детей , игра, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	07.00-08.30
Подготовка к завтраку, завтрак	08.30-09.00
Занятия, игры, занятия со специалистами	09.00-10.10
Второй завтрак	10.10-10.20
Занятия, игры, занятия со специалистами	10.20-10.50
Подготовка к прогулке	10.50-11.00
Прогулка	11.00-12.30 (1ч 30 мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	12.30-12.40
Обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.30 (2 ч 30 мин)
Постепенный подъем, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры, игры, самостоятельная деятельность занятия (при необходимости)	15.30-15.50
Подготовка к полднику,	15.50 – 16.00
полдник	16.00-16.20
Игры, самостоятельная деятельность, занятия (по необходимости)	16.20-16.40
Подготовка к прогулке	16.40-16.50
Прогулка	16.50-18.20 (1 ч 30 мин)
Подготовка к ужину	18.20-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	до 19.00