



заведующий МБДОУ
Иркутска детского сада № 185
О.А. Кочнева

**Режим дня в детском саду
для детей первой младшей группы № 1 (2-3 года)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей.
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.30	Подготовка к завтраку
8.30-8.50	Завтрак
8.50-9.00 9.25-9.35	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)
9.35-10.30	Самостоятельная игровая деятельность
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-10.50	Подготовка к прогулке.
10.50-11.50	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
11.50-12.00	Возвращение с прогулки
12.00-12.20	Подготовка к обеду, обед
12.20-15.20	Дневной сон
15.20-15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.30-15.50	Самостоятельная деятельность детей, игры, подготовка к полднику
15.50-16.10	Полдник уплотненный
16.10-16.20	Подготовка к прогулке.
16.20-17.40	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке, возвращение с прогулки
17.40-17.50	Подготовка к ужину
17.50-18.00	Ужин
18.00-19.00	Подготовка к прогулке. Прогулка. Уход домой



Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детского сада № 185
О.А. Кочнева
30.08.2024 г.

**Режим дня в детском саду
для детей подготовительной группы № 2 (6-8 лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей.
8.20-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-8.40	Подготовка к завтраку
8.40-9.00	Завтрак
9.00-9.30 9.40-10.10/ 10.40-11.10	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)
10.30 -10.40	Второй завтрак
11.10-12.20	Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки
12.20-12.40	Подготовка к обеду, обед.
12.40-15.10	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.10-15.20	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.20-15.30	Самостоятельная игровая деятельность
15.30-16.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)
16.00-16.10	Подготовка к полднику. Полдник уплотненный
16.10-16.30	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности.
16.30-18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка.
18.30-18.40	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину
18.40 -18.50	Ужин
18.50-19.00	Самостоятельная деятельность. Уход домой

Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детского сада № 185
О.А. Кочнева



**Режим дня в детском саду
для детей средней группы № 3 (4-5 лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика
8.20-8.30	Подготовка к завтраку
8.30-8.50	Завтрак
8.50- 9.00	Самостоятельная деятельность детей
9.00 - 9.20 9.30-9.50 / (9.35 - 9.55/ 9.45-10.05/ 10.00 - 10.20)	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты перерыв между занятиями не менее 10 минут)
10.10-10.30	Самостоятельная деятельность детей, двигательная активность
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-10.50	Подготовка к прогулке.
10.50-12.00	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
12.00-12.10	Возвращение с прогулки, подготовка к обеду
12.10-12.30	Обед, подготовка ко сну
12.30 -15.00	Дневной сон
15.00-15.10	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.10-15.40	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику
15.40-16.00	Полдник уплотненный
16.00-16.20	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке
16.20-18.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
18.10-18.20	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину
18.20 -18.30	Самостоятельная деятельность
18.30 -18.45	Ужин
18.45-19.00	Самостоятельная деятельность. Уход домой.



**Примерный режим дня в детском саду
для детей разновозрастной группы № 4 (3-5 лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.10	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика.
8.20-8.30	Подготовка к завтраку
8.30-8.50	Завтрак
8.50- 9.00	Самостоятельная деятельность детей
9.00-9.15-9.20 9.35-9.50-9.55 / 9.40-9.55-10.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)
10.20-10.30	Самостоятельная деятельность, двигательная активность
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-10.50	Подготовка к прогулке.
10.50-12.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке, возвращение с прогулки
12.20-12.40	Подготовка к обеду. Обед, подготовка ко сну.
12.40.-15.10	Сон дневной
15.10-15.20	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.20-15.40	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, уплотненный полдник
16.10-16.30	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке
16.30-18.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке, возвращение с прогулки
18.20-18.30	Подготовка к ужину
18.30-18.40	Ужин
18.40-19.00	Самостоятельная деятельность. Уход домой



Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детского сада № 185
О.А. Кочнева

**Режим дня в детском саду
для детей разновозрастной группы № 5 (1-3лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.00	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей.
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	Подготовка к завтраку
8.30-8.50	Завтрак
8.50-9.00 9.10- 9.20 /(10.05-10.13/15)	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)
9.20-10.30	Самостоятельная игровая деятельность детей, совместная деятельность
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-10.50	Подготовка к прогулке.
10.50-11.50	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
11.50 -12.00	Возвращение с прогулки
12.00-12.10	Подготовка к обеду
12.10 -12.20	Обед
12.20-15.10	Подготовка ко сну, сон дневной
15.20-15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна
15.30-15.40	Самостоятельная игровая деятельность детей
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник уплотненный
16.00-16.10	Подготовка к прогулке.
16.10-17.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
17.20- 17.30	Возвращение с прогулки
17.30-17.40	Подготовка к ужину
17.40-17.50	Ужин
17.50-18.00	Подготовка к прогулке.
18.00 -19.00	Прогулка. Взаимодействие с семьями воспитанников. Уход домой



**Режим дня в детском саду
для детей старшей группы № 6 (5-6 лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика
8.20-8.30	Подготовка к завтраку
8.30-8.50	Завтрак
8.50- 9.00	Самостоятельная деятельность детей
9.00- 9.25 9.40-10.05/ 10.10-10.35	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)
10.00-10.30	Самостоятельная деятельность детей.
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-10.50	Подготовка к прогулке.
10.50-12.10	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
12.10-12.20	Возвращение с прогулки
12.20-12.30	Подготовка к обеду
12.30-12.45	Обед
12.45 -15.15	Подготовка ко сну, дневной сон
15.15-15.30	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.30-15.55	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты).
15.55-16.00	Подготовка к полднику
16.00-16.20	Полдник уплотненный
16.20-16.30	Самостоятельная игровая деятельность, подготовка к прогулке.
16.30-18.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
18.20-18.30	Возвращение с прогулки
18.20-18.30	Подготовка к ужину
18.30 -18.40	Ужин
18.40-19.00	Самостоятельная деятельность детей, уход домой.

Заведующий МБДОУ
г. Иркутска детского сада № 185
О.А. Кочнева



**Режим дня в детском саду
для детей второй младшей группы № 7 (3- 4 года)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.10	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная игровая деятельность детей, утренняя гимнастика
8.10-8.20	Подготовка к завтраку
8.30-8.40	Завтрак
8.40- 9.00	Самостоятельная деятельность детей
9.00-9.15 9.25-9.40	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)
9.40-10.30	Самостоятельная игровая деятельность детей
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-12.00	Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
12.00-12.10	Возвращение с прогулки
12.10-12.15	Подготовка к обеду
12.15-12.30	Обед
12.30-15.30	Подготовка ко сну, дневной сон
15.30-15.40	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.40-15.50	Подготовка к полднику
15.50 -16.10	Полдник уплотненный
16.10-16.40	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности, подготовка к прогулке.
16.40-18.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
18.20-18.30	Возвращение с прогулки
18.30-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Уход домой, взаимодействие с семьями воспитанников.



**Режим дня в детском саду
для детей подготовительной группы № 2, 8 (6-8 лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.20	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей.
8.20-8.30	Утренняя гимнастика
8.30-8.40	Подготовка к завтраку
8.40-9.00	Завтрак
9.00-9.30 9.45-10.15/ 10.05-10.35	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)
10.30 -10.40	Второй завтрак
10.40-10.50	Подготовка к прогулке.
10.50-12.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке, двигательная активность, возвращение с прогулки
12.20-12.40	Подготовка к обеду, обед.
12.40-15.10	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.10-15.20	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.20-15.30	Самостоятельная деятельность детей
15.30-16.00	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)
16.00-16.10	Подготовка к полднику. Полдник уплотненный
16.10-16.30	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности.
16.30-18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка.
18.30-18.40	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину
18.40 -18.50	Ужин
18.50-19.00	Самостоятельная деятельность. Уход домой

Заведующий МБДОУ

г. Иркутска детского сада № 185

О.А. Кочнева

От 30.08.2024 г.

**Примерный режим дня в детском саду
для детей разновозрастной группы компенсирующей
направленности с ТНР № 9 (5-7 лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.10	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей.
8.10-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	Подготовка к завтраку
8.30-8.50	Завтрак
8.50-9.00	Самостоятельная деятельность
9.00-9.25/30	Занятия по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерыв между занятиями не менее 10 минут)
9.40-10.05-10.10	
10.40-11.05/10	
10.30-10.40-10.50	Второй завтрак
11.10-12.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке, возвращение с прогулки
12.20-12.40	Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну
12.40-15.10	Дневной сон
15.10-15.20	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.20-15.30	Самостоятельная деятельность
15.30-16.00	Занятия по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты)
16.00-16.20	Подготовка к полднику, уплотненный полдник
16.20-16.30	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности
16.30-18.30	Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке Возвращение с прогулки
18.30-18.45	Подготовка к ужину, ужин
18.45-19.00	Самостоятельная деятельность. Уход домой



**Примерный режим дня в детском саду
для детей разновозрастной группы с ЗПР № 10 (3-8 лет)
(холодный период)**

Время	Режимные моменты
7.00-8.15	Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность детей, утренняя гимнастика
8.15-8.25	Утренняя гимнастика
8.25-8.40	Подготовка к завтраку
8.40-8.50	Завтрак
8.50- 9.00	Самостоятельная деятельность детей
9.00-9.15/20/25/30 9.40-9.55/10.00/05/10	Совместная образовательная деятельность. Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты) по подгруппам
10.10-10.30	Самостоятельная деятельность детей
10.30-10.40	Второй завтрак
10.40-10.50	Подготовка к прогулке.
10.50-12.20	Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке, возвращение с прогулки
12.20-12.40	Подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну
12.40-15.10	Сон дневной
15.10-15.20	Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна.
15.20-15.30	Самостоятельная деятельность детей
15.30- 15.45/50/55/16.00	Совместная образовательная деятельность. Занятия.
16.00-16.20	Подготовка к полднику, уплотненный полдник
16.20-16.30	Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах активности
16.30-18.10	Подготовка к прогулке. Прогулка, самостоятельная деятельность детей на прогулке
18.10-18.20	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину
18.20 -18.335	Ужин
18.35-18.45	Самостоятельная деятельность детей
18.45-19.00	Уход домой