

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 188



Б.А. Шаргаева  
2023 год

**Режим дня**  
**Первая младшая группа (с 2 до 3 лет) - № 8,7**  
(холодный период года)

<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.20-8.30
Завтрак	8.30-8.40
Самостоятельная деятельность	8.40-9.00
Совместная образовательная деятельность, игры занятия по подгруппам	9.00-9.10
Физкультминутка, гимнастика для глаз	9.10-9.20
Совместная образовательная деятельность, игры занятия по подгруппам	9.20-9.20
Физкультминутка, гимнастика для глаз	9.20-9.30
Самостоятельная совместная деятельность	9.30-10.20
Подготовка ко второму завтраку	10.20-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка	10.50-11.50
Возвращение с прогулки	11.50-11.55
Подготовка к обеду	11.55-12.00
Обед	12.00-12.15
Подготовка ко сну	12.15-12.20
Дневной сон	12.20-15.20
Постепенный подъем	15.20-15.25
Подготовка к уплотненному полднику	15.25-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность, совместная образовательная деятельность и детей в разных видах деятельности	15.40-15.50
Подготовка к прогулке	15.55-16.15
Прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.15-18.15
Возвращение с прогулки	18.15-18.25
Подготовка к ужину	18.25-18.30
Ужин	18.30-18.40
Самостоятельная деятельность	18.40-18.50
Уход домой	18.50-19.00

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ г. Иркутска  
 детский сад № 188  
 Б.А. Шаргаева  
 2023 год



**Режим дня**  
**Вторая младшая группа (с 3 до 4 лет) - № 11**  
 (холодный период года)

<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность	8.10-8.20
Подготовка к завтраку	8.20-8.30
Завтрак	8.30-8.45
Самостоятельная деятельность	8.45-9.00
Совместная образовательная деятельность	9.00-9.15
Физкультминутка, гимнастика для глаз	9.15-9.25
Совместная образовательная деятельность	9.25-9.40
Самостоятельная деятельность	9.40-10.20
Подготовка ко второму завтраку	10.20-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке	10.40-10.45
Прогулка	10.45-11.45
Возвращение с прогулки	11.45-11.50
Подготовка к обеду	11.50-12.00
Обед	12.00-12.15
Подготовка ко сну	12.15-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00-15.25
Подготовка к уплотненному полднику	15.25-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.45
Самостоятельная совместная деятельность	15.45-16.00
Подготовка к прогулке	16.00-16.15
Прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.15-18.15
Возвращение с прогулки	18.15-18.25
Подготовка к ужину	18.25-18.30
Ужин	18.30-18.40
Самостоятельная деятельность	18.40-18.50
Уход домой	18.50-19.00



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 188

Б.А. Шаргаева  
2023 год



Режим дня

Средняя группа (с 4 до 5 лет) № 3,5,6,  
(холодный период года)

<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность	8.10-8.25
Подготовка к завтраку	8.25-8.30
Завтрак	8.30-8.40
Самостоятельная деятельность	8.40-9.00
Совместная образовательная деятельность	9.00-9.20
Физкультминутка, гимнастика для глаз	9.20-9.30
Совместная образовательная деятельность	9.30-9.50
Физкультминутка, гимнастика для глаз	9.50-10.00
Самостоятельная деятельность детей	10.00-10.35
Подготовка ко второму завтраку	10.35-10.40
Второй завтрак	10.40-10.50
Подготовка к прогулке	10.40-10.50
Прогулка	10.50-11.50
Возвращение с прогулки	11.50-11.55
Самостоятельная деятельность детей	11.55-12.10
Подготовка к обеду	12.10-12.15
Обед	12.15-12.25
Подготовка ко сну	12.25-12.30
Дневной сон	12.30-15.00
Постепенный подъем, гимнастика после сна	15.00-15.10
Самостоятельная деятельность	15.10-15.25
Подготовка к уплотненному полднику	15.25-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность	15.40-16.15
Подготовка к прогулке	16.15-16.20
Прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.20-18.20
Возвращение с прогулки	18.20-18.25
Подготовка к ужину	18.25-18.30
Ужин	18.30-18.40
Самостоятельная деятельность	18.40-18.50
Уход домой	18.50-19.00

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ г. Иркутска  
 детский сад № 188  
 Б.А. Шаргаева  
 2023 год



**Режим дня**  
**Старшая группа (с 5 до 6 лет) - № 4,9,10**  
 (холодный период года)

<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность	8.10-8.35
Подготовка к завтраку	8.35-8.40
Завтрак	8.40-8.50
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Совместная образовательная деятельность	9.00-9.25
Физкультминутка, гимнастика для глаз	9.25-9.35
Совместная образовательная деятельность	9.35-10.00
Самостоятельная деятельность, игры в центрах активности	10.00-10.45
Подготовка ко второму завтраку	10.45-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Подготовка к прогулке	11.00-11.05
Прогулка	11.05-12.15
Возвращение с прогулки	12.15-12.20
Подготовка к обеду	12.20-12.25
Обед	12.25-12.35
Подготовка ко сну	12.35-12.45
Дневной сон	12.45-15.15
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.15-15.25
Подготовка к уплотненному полднику	15.25-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность, игры в центрах активности	15.40-16.00
Совместная образовательная деятельность	16.00-16.25
Подготовка к прогулке	16.25-16.30
Прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.30-18.20
Возвращение с прогулки	18.20-18.25
Подготовка к ужину	18.25-18.30
Ужин	18.30-18.40
Самостоятельная деятельность	18.40-18.50
Уход домой	18.50-19.00



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ г. Иркутска  
детский сад № 188

Б.А. Шаргаева  
2023 год



**Режим дня**  
**Подготовительная группа (с 6 до 7 лет) - № 1,2**  
(холодный период года)

<b>В дошкольном учреждении</b>	
Прием детей	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Самостоятельная деятельность	8.10-8.45
Подготовка к завтраку	8.45-8.50
Завтрак	8.50-9.00
Совместная образовательная деятельность, игры, подготовка к занятиям	9.00-9.30
Физкультминутка, гимнастика для глаз	9.30-9.40
Совместная образовательная деятельность	9.40-10.10
Физкультминутка, гимнастика для глаз	10.10-10.20
Совместная образовательная деятельность	10.20-10.50
Подготовка ко второму завтраку	10.50-10.55
Второй завтрак	10.55-11.00
Подготовка к прогулке	11.00-11.10
Прогулка	11.10-12.10
Возвращение с прогулки	12.10-12.15
Самостоятельная деятельность, игры в центрах активности	12.15-12.30
Подготовка к обеду	12.30-12.35
Обед	12.35-12.45
Подготовка ко сну	12.45-12.50
Дневной сон	12.50-15.20
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.20-15.30
Уплотненный полдник	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность, игры в центрах активности	15.40-16.15
Подготовка к прогулке	16.15-16.20
Прогулка, самостоятельная деятельность на прогулке	16.20-18.20
Возвращение с прогулки	18.20-18.25
Подготовка к ужину	18.25-18.30
Ужин	18.30-18.40
Самостоятельная деятельность	18.40-18.50
Уход домой	18.50-19.00