

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
г. Иркутска детский сад № 36  
Н.Д.Попова



**Примерный режим дня воспитанников  
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 36  
(с 1 сентября по 31 мая)**

Режимные моменты	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием воспитанников, утренний фильтр, осмотр. Совместная деятельность педагога с детьми	07:00 – 08:00 (60 мин.)	07:00 – 08:00 (60 мин.)	07:00 – 08:00 (60 мин.)	07:00 – 08:00 (60 мин.)
Утренняя гимнастика (не менее 10 минут). Игры. Дежурство. Занятия со специалистами.	08.00 – 08:25 (25 мин)	08.00 – 08:30 (30 мин)	08.00 – 08:30 (30 мин)	08.00 – 08:30 (30 мин)
Завтрак	08:25 – 08.45 (20мин.)	08:30 – 08:45 (15 мин.)	08:30 – 08:45 (15 мин.)	08:35 – 08:50 (15 мин.)
Самостоятельная игровая деятельность. Подготовка к занятиям	08.45 – 08.50 (5 мин.)	08.45 – 08.50 (10 мин.)	08:45 – 09:00 (10 мин.)	08:50– 09:00 (10 мин.)
Занятия, в том числе занятия со специалистами (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	08.50 – 09.05 09.15 – 09.30 или 09.00 – 09.15 09.25 – 09.40	08.50 – 09.10 09.20 – 09.40 или 09:00 – 09:20 09.30 – 09.50	09:00 – 09.25 09.35 – 10.00	09.00 – 09.30 09.40 – 10.10 10.20 – 10.50
Самостоятельная игровая деятельность	09.40 – 10.30 (50 мин.)	09.50 – 10.30 (40 мин.)	10:00 – 10:30 (30 мин.)	–
Второй завтрак	10.30 – 10:40 (10 мин.)	10.30 – 10:40 (10 мин.)	10:30 – 10:40 (10 мин.)	10.50 – 11.00 (10 мин.)
Подготовка к прогулке	10:40–10.50 (10мин)	10:40–10.50 (10 мин)	10:40–10.50 (10 мин)	11.00 – 11.10 (10мин)
Прогулка	10:50–12.20 (1ч. 30мин)	10:50–12.20 (1ч. 30мин)	10:50–12:20 (1ч. 30мин)	11.10 – 12.40 (1ч. 30мин)
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.40 (20 мин.)	12.20 – 12.40 (20 мин.)	12.20 – 12.40 (20 мин.)	12.40 – 12.55 (15 мин.)
Подготовка ко сну	12.40 – 12.45 (5 мин)	12.40 – 12.45 (5 мин)	12.40 – 12.45 (5 мин)	12.55 – 13.00 (5 мин)
Дневной сон	12.45 – 15.45 (3ч)	12.45 – 15.15 (2 ч. 30 мин.)	12.50 – 15.20 (2 ч. 30 мин.)	13.00 – 15.30 (2 ч. 30 мин.)
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, профилактическая гимнастика	15:45 – 16.00 (15 мин.)	15:15 – 15.30 (15 мин.)	15:20 – 15:35 (15 мин.)	15.30 – 15.45 (15 мин.)
Самостоятельная игровая деятельность, отдых по собственному желанию детей	-	15.30 – 16.00 (30 мин.)	15.35 – 16.00 (25 мин.)	15.45 – 16.00 (15 мин.)
Подготовка к полднику, усиленный полдник	16:00 – 16:20 (20 мин.)	16:00 – 16:15 (15 мин.)	16:00 – 16:15 (15 мин.)	16:00 – 16:10 (10 мин.)
Самостоятельная игровая деятельность Занятия (если предусмотрена)	16:20 – 16:30 (10 мин.)	16:15 – 16:35 (20 мин.)	16:15 – 16:40 (25 мин.)	16.10 – 16.40 (30 мин.)
Подготовка к прогулке	16.30-16.40 (10 мин)	16.35-16.45 (10мин)	16.40-16.50 (10 мин)	16.40-16.50 (10 мин)
Прогулка № 2	16:40 – 18:10 (1ч. 30мин)	16:45 – 18.15 (1ч. 30мин)	16:50 – 18:20 (1ч. 30мин)	16.50 – 18.20 (1ч. 30мин)
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, самостоятельная игровая деятельность детей	18.10 – 18.30 (30 мин.)	18.15 – 18.30 (25 мин.)	18.20 – 18.30 (20 мин.)	18.20 – 18.30 (20 мин.)
Ужин, самостоятельная деятельность, уход детей домой	18.30 –19:00 (30 мин.)	18.30 – 19:00 (30 мин.)	18.30 –19:00 (30 мин.)	18.30 –19:00 (30 мин.)