

# Режим дня для воспитанников

МБДОУ г. Иркутска детского сада № 80 на 2025 – 2026 учебный год

Группа № 6 (с 1 до 3 лет)

Холодный период	
Режимные моменты	Время
Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.00 – 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 9.00
Занятия в игровой форме по подгруппам, активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.00 - 9.40
Активное бодрствование детей (игры, предметная деятельность и другое)	9.40-10.30
Второй завтрак	10.30-10.40
Прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
Подготовка ко сну, сон	12.30-15.30
Постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.30-16.00
Полдник с включением блюд ужина	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка	16.30-18.30
Ужин	18.30
Уход детей домой	До 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>3 часа</i>
<i>Продолжительность прогулки</i>	<i>3 часа 15 мин</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>От 12 до 20 минут</i>

# Режим дня для воспитанников

МБДОУ г. Иркутска детского сада № 80 на 2025 – 2026 учебный год

Группа № 4 (с 4 до 5 лет)

Холодный период	
Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 9.00
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.20
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.20-10.10
Второй завтрак	10.30-10.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.20
Обед, подготовка ко сну	12.20-13.00
Сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей/занятия при необходимости	15.30-16.00
Полдник с включением блюд ужина	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00
<b><i>Продолжительность дневного сна</i></b>	<b><i>2,5-3 часа</i></b>
<b><i>Продолжительность прогулки</i></b>	<b><i>3 часа 20 мин</i></b>
<b><i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i></b>	<b><i>40 минут</i></b>

**Режим дня для воспитанников**  
**МБДОУ г. Иркутска детского сада № 80 на 2025 – 2026 учебный год**  
**Группа № 1 (с 6 до 8 лет ТНР)**

Холодный период	
Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-11.10
Второй завтрак	10.30-10.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	10.40-12.30
Обед, подготовка ко сну	12.20-13.00
Сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	-
Занятия (при необходимости)	-/15.35-16.05
Полдник с включением блюд ужина	16.05-16.20
Игры, самостоятельная деятельность детей	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2,5 часа</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 5 мин</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</b>	<b>90 минут</b>

# **Режим дня для воспитанников**

**МБДОУ г. Иркутска детского сада № 80 на 2025 – 2026 учебный год**

**Группа № 2 (с 6 до 8 лет)**

<b>Холодный период</b>	
<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-11.05
Второй завтрак	10.30-10.40
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.05-12.30
Обед, подготовка ко сну	12.20-13.00
Сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	-
Полдник с включением блюд ужина	16.00-16.20
Занятия (при необходимости)	16.20-16.45
Игры, самостоятельная деятельность детей	
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.30/16.45-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00
<b>Продолжительность дневного сна</b>	<b>2,5 часа</b>
<b>Продолжительность прогулки</b>	<b>3 часа 5 мин</b>
<b>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</b>	<b>90 минут</b>

# Режим дня для воспитанников

МБДОУ г. Иркутска детского сада № 80 на 2024 – 2025 учебный год  
Группа № 3 (с 3 до 4 лет)

Холодный период	
Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.00
Второй завтрак	10.25-10.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	-
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.30
Обед, подготовка ко сну	12.20-13.00
Сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Полдник с включением блюд ужина	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.20-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>2,5 часа</i>
<i>Продолжительность прогулки</i>	<i>3 часа 15 мин</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>30 минут</i>

# Режим дня для воспитанников

МБДОУ г. Иркутска детского сада № 80 на 2024 – 2025 учебный год  
Группа № 5 (с 4 до 6 лет ТНР)

Холодный период	
Режимные моменты	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.00 – 8.30
Завтрак	8.30 – 8.50
Игры, подготовка к занятиям	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-10.30
Второй завтрак	10.30-10.35
Игры, самостоятельная деятельность детей	-
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.10-12.30
Обед, подготовка ко сну	12.20-13.00
Сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	13.00-15.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.00
Полдник с включением блюд ужина	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.20-18.30
Ужин	18.30
Уход домой	До 19.00
<i>Продолжительность дневного сна</i>	<i>2,5 часа</i>
<i>Продолжительность прогулки</i>	<i>3 часа 15 мин</i>
<i>Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки</i>	<i>50 минут</i>