



УТВЕРЖДАЮ

В.А.Огибалова

**Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад № 186**

Режим дня в разновозрастной группе № 1 (1,5 – 3 лет)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.30
Самостоятельная деятельность детей	9.30 – 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.00
Гигиенические процедуры, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.45
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.45-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Занятия по подгруппам	16.15-16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00


УТВЕРЖДАЮ
 В.А.Огибалова
 Заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад № 186

Режим дня в старшей группе № 2 (5 - 6 лет)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 10.00
Самостоятельная деятельность детей	10.00 - 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20 - 12.55
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.55 - 15.35
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.35-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Занятия (при необходимости)	16.15-16.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.40 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00



УТВЕРЖДАЮ

В.А.Огибалова

Заведующий МБДОУ г. Иркутска

детский сад № 186

Режим дня в подготовительной к школе группе № 3 (6 – 7 (8) лет)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 10.50
Второй завтрак	10.50 - 10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55 – 12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20 - 12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45 - 15.30
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.30-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00

УТВЕРЖДАЮ
В.А. Огibalова
 Заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад № 186

Режим дня в средней группе № 4 (4 - 5 лет)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.50
Самостоятельная деятельность детей	9.50 – 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45 - 15.35
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.35-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00



УТВЕРЖДАЮ

В.А.Огибалова

Заведующий МБДОУ г. Иркутска

детский сад № 186

Режим дня в подготовительной к школе группе № 5 (6 – 7 (8) лет)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 10.50
Второй завтрак	10.50 - 10.55
Подготовка к прогулке, прогулка	10.55 – 12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20 - 12.45
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45 - 15.30
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.30-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00


УТВЕРЖДАЮ
 В.А.Огибалова
 Заведующий МБДОУ г. Иркутска
 детский сад № 186

Режим дня во 2 младшей группе № 6 (3 - 4 лет) Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.40
Самостоятельная деятельность детей	9.40 – 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.00
Гигиенические процедуры, обед	12.00 - 12.30
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30 - 15.45
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.45-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15 – 16.35
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.35 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00



УТВЕРЖДАЮ
В.А.Огибалова
Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад № 186

Режим дня в средней группе № 7 (4 - 5 лет)
Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.50
Самостоятельная деятельность детей	9.50 – 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45 - 15.35
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.35-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.15 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00

УТВЕРЖДАЮ
В.А.Огibalова
Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад № 186

Режим дня в разновозрастной группе № 8 (4 - 6 лет)

Холодный период года

Содержание	Время
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20
Подготовка к завтраку – гигиенические процедуры	8.20-8.30
Завтрак	8.30 - 8.50
Подготовка к занятию, утренний круг	8.50-9.00
Занятия по подгруппам (включая гимнастику в процессе занятия - 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 – 10.00
Самостоятельная деятельность детей	10.00 – 10.30
Второй завтрак	10.30 - 10.35
Подготовка к прогулке, прогулка	10.35 – 12.20
Гигиенические процедуры, обед	12.20 - 12.50
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.45 - 15.35
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к полднику	15.35-16.00
Усиленный полдник	16.00 - 16.15
Занятие (по подгруппам)	16.15 – 16.40
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.40 – 16.55
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	16.55 - 18.30
Ужин	18.30 – 18.40
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.40 -19.00